

第 10 回 ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

エントリーNo	フリガナ	サロンドヴィーナス フタマタガワテン		
エスグラ記入	サロン名	サロンドヴィーナス二俣川店		
	フリガナ	エリカ	身長	年齢
	モデル名	エリカ	145cm	29 歳
	<small>注) 記載した名前は HP 等で公開されますので、予めモデルに確認ください。(ペンネーム可・イニシャル不可)</small>			
モデル写真 (ビフォーアフター) の顔出しについて: <input checked="" type="radio"/> 顔出し可 ・ <input type="radio"/> 顔出し不可				

開始時のモデルの状態を記入してください。

健康状態	体調	好調 <input checked="" type="radio"/> 普通 <input type="radio"/> 不調 ()		
	体質	<input checked="" type="radio"/> 冷え性 <input type="radio"/> 便秘 <input type="radio"/> 下痢 <input type="radio"/> 貧血 <input type="radio"/> 不眠 <input type="radio"/> 高血圧 <input type="radio"/> 低血圧 <input type="radio"/> 発汗 <input checked="" type="radio"/> 多 <input type="radio"/> 少		
	肥満度	水太り <input type="radio"/> 脂肪太り <input type="radio"/> 筋肉質 <input checked="" type="radio"/> 混合太り <input type="radio"/> 産後 <input type="radio"/> 遺伝 <input type="radio"/> その他 ()		
	生理	<input checked="" type="radio"/> 順調 <input type="radio"/> 不順 / 周期 (28) 日	便通	<input checked="" type="radio"/> 順調 <input type="radio"/> 不順
	肉体的疲労感	感じる <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 少し感じる <input type="radio"/> 感じない	精神的ストレス	感じる <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 少し感じる <input type="radio"/> 感じない
生活状況	睡眠	規則的 <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 不規則 <input type="radio"/> おおよその就寝時間 (24) 時頃 / 睡眠平均 (6) 時間		
	入浴	シャワーのみ <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 湯舟につかる	職種	自営業
	食事	<input checked="" type="radio"/> 朝 <input checked="" type="radio"/> 昼 <input checked="" type="radio"/> 晩 <input checked="" type="radio"/> 間食		立ち仕事 <input type="radio"/> 座り仕事 <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> 両方
	嗜好品			

どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

2 人目の産後太りで、運動してもあまり変化がなかった様子
 学生時代にバスケットボールや運動系の部活動をしていたのもあり、筋肉がつきやすく肉質も硬い
 食事が 22 時を過ぎることもあり、不規則で、冷えも強く 立ち仕事で、動いているときはいいのですが、座り仕事が多くなると一気に浮腫みが進み、パンパンで痛くなる事もありました。
 まず温めて・ほぐして・流す・代謝を上げる。上半身・下半身バランス良く、中半身メインに痩せやすく、太りにくい全身ケアのプランを立てました。
 また、遺伝子 (DNA) 検査から体質を考慮し、最適なお手入れとライフサイクルのアドバイスを送ると決めました。生活が不規則なところはホームケアを充実させて補おうと思いました。

■どのようなアドバイスを行いましたか？

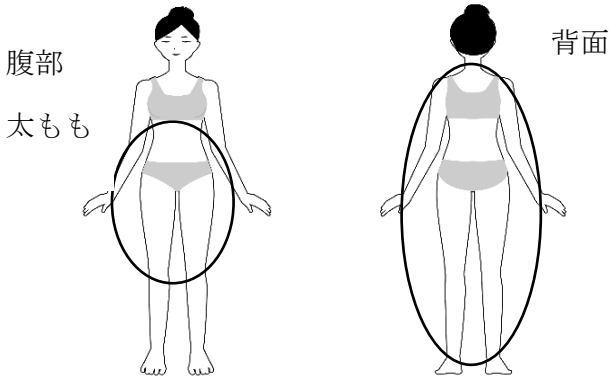
食事（栄養）について	運動について
<p>DNA の解析から、ノーリスクでした。</p> <p>1 か月は写メを送ってもらい3 食の内容を把握するとともに、外食も多いので、適量と適した栄養などをアドバイスしました。ビタミン・ミネラル・タンパク質を中心にバランス良く、特に食べるだけでダイエット効果がある食材としては、たんぱく質が豊富でビタミンがあり、脂肪になりにくい脂肪分があるトマト・アスパラ・青魚・納豆を摂取。具だくさんのスープやお味噌汁を主に。1 食に炭水化物は控えめに握りこぶし1 個分弱を目安に、夕食には避けてとっていただきました。調味料等、直接料理にかけずに小皿に調味料を入れつけて食べる事で、減塩・かけ過ぎ防止に通常は生野菜からコース料理の順番で、消化を助け、胃腸の負担を減らすためにも咀嚼を1 口30 回等、心掛けるようにアドバイスしました。間食に関しては、どうしてもストレスを感じる時は、ポリフェノールの多いカカオ86%以上のチョコを数個、素焼きのナッツ 特にアーモンドやクルミを少量ゆっくりいただくことによって、満足度を上げて頂きました。</p>	<p>日々子育てもあり運動する時間の確保が難しかったので、普段から意識して、エレベーター・エスカレーターを使わず3 階までなら階段を使うなどを生活の中に入れて頂きました。</p> <p>姿勢を意識して大股で腰から歩く。 湯船の中でひねる 風呂上などストレッチしてほぐす等 その他、歯磨きしながらスクワットやつま先立ちで歩くなど毎日出来ることをしっかりとやっていただきました。</p> <p>その他ホームケアで足りない運動量を補いました。 ホームケア EMS 毎日部位を変えて、より効果を上げる為に座ってではなく、掃除や洗濯など家事で動いている時に20分2セット 毎日のお手入れで確認とアドバイスをモチベーションをKeep していただきました。</p>
<p>フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）</p>	
<p>目標を設定し、頑張っって週1・2日で来ていただきました。</p> <p>写真とサイズの変化を見ながら、基準プロポーション表を使っってのグラフ状の動きでも、徐々に理想に近づいていることで、モチベーションが上がりました。子育てと仕事で忙しい中、食事やストレッチ等アドバイスに応え頑張っって下さり、お手入れ後は身体が軽く、楽になったようです。</p> <p>お水が苦手でしたが、白湯を飲んでいただきましたら、これなら飲めると！ エステや運動後は水分補給とデトックス効果を上げるために多く、通常は200ccを目安にちょこちょこ 1日1.5L~2L とっていただける様になりました。</p> <p>また信頼関係が深まり、来店するのがとても楽しいと言っただけでました。</p> <p>DNA の結果に関しては、食事のリスクがない方でしたので、現在の体型は後天的なものだと理解していただき、ライフスタイルを変えて今まで蓄積した身体の状態を改善していけば太りづらい身体で理想体型を維持できると話していきました。</p> <p>ご本人もその事実に喜んで、理想体型を創り出すことに燃えていました。日々の生活を健康かつ美しく過すことに意識が上がりとても前向きでしたのでアドバイスも素直に受け入れてくださったと思います。</p> <p>そして子供さんやご主人様が協力的で、周りの応援や励ましなどの影響も大きかったと思います。</p>	

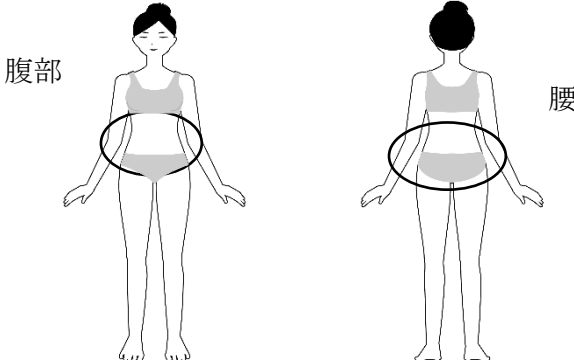
■エステティックメニュー

エントリーNo

エスグラ記入

サロンで行ったトリートメント（メニュー）を記入してください。（お手入れ回数が多い順に最大3つまで）

フリガナ	ゼンシントリートメントコース	所要時間	回数		
メニュー 名称	全身トリートメントコース	60	分	12	回
行程（手技・商材・機具）					
ハイパーノンFクリーム塗布→ハイパーナイフ→スーパーセル					
目的					
<p>冷えや運動不足・疲労から浮腫みやすく、脂肪も固いハイパーナイフで燃焼・分解。セルでもみほぐしマッサージ効果でリンパへ 太りにくい身体作り</p>					

フリガナ	キンニクキョウカコース	所要時間	回数		
メニュー 名称	筋肉強化コース	20	分	12	回
行程（手技・商材・機具）					
ボディセラ（EMS）					
目的					
<p>ハイパーナイフとスーパーセルで柔らかくした部位をボディセラで筋肉運動させ、引き締めスッキリしたラインづくり。特に腸腰筋を中心に腸活も合わせて体感していただく。</p>					

フリガナ	タイシャアップコース	所要時間	回数		
メニュー 名称	代謝アップコース	20	分	12	回
行程（手技・商材・機具）					
岩盤ヒートマット					
目的					
<p>血行を促進し代謝を上げる、発汗による老廃物の排出、深部まで温めることで、冷えの改善</p>					

■ **ホームケア商品** ホームケアで使用したアイテムを記入してください。(最大7アイテムまで)

フリガナ	ハイパーノンエフクリーム	使用期間	個数
商品名	ハイパーノンFクリーム	4ヶ月	4個
目的	セルライトの改善と脂肪を燃焼させやすくする。凝り固まった筋肉をほぐし、血行を促進 体内に蓄積した老廃物や毒素を排出	カテゴリ	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ディーエヌエー プロ	使用期間	個数
商品名	DNA pro esthe	4ヶ月	1個
目的	DNAの解析から生まれ持った体質が分かり、最適なトレーニングや食事のサポートで効率的なダイエットができる。	カテゴリ	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	イーエムエス フッキンベルト	使用期間	個数
商品名	EMS 腹筋ベルト	4ヶ月	1個
目的	ホームケアで、1日1回20分2セット。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すマッサージ効果で、腹部の引き締め ドレナージュで肩のこりやふくらはぎなどの浮腫みの改善	カテゴリ	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	クイックライン	使用期間	個数
商品名	QUICK LINE	1ヶ月	1個
目的	ハーブの力で、むくみを改善させるために寝る前に塗って、滞ってしまった余分な水分(東洋医学で言うところの水の滞り=水毒)を体の外に出すデトックス効果	カテゴリ	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ		使用期間	個数
商品名		ヶ月	個
目的		カテゴリ	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他