

## ■ 第12回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ			
サロン名	王子溝田橋整骨院併設美容エステサロンViage王子店		
フリガナ	コミネ アイリ	身長	年齢
モデル名	小峰 愛梨	160 cm	32 歳

■ 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 ・ <u>普通</u> ・ 不調 ( )		
	体質	<u>冷え性</u> ・ 便秘 ・ 下痢 ・ 貧血 ・ 不眠 ・ 高血圧 ・ 低血圧 ・ 発汗 (多・少)		
	肥満度	水太り ・ 脂肪太り ・ 筋肉質 ・ 混合太り ・ <u>産後</u> ・ 遺伝 ・ その他 ( )		
	生理	<u>順調</u> ・ 不順 / 周期 ( 30 ) 日	便通	<u>順調</u> ・ 不順
	肉体的疲労感	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	<u>感じる</u> ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	<u>規則的</u> ・ 不規則 / おおよその就寝時間 ( 23 ) 時頃 / 睡眠平均 ( 7 ) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ <u>湯舟につかる</u>	職種	エステティシャン
	食事	<u>朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食</u>		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ <u>両方</u>
	嗜好品	ポテト・唐揚げ (揚げ物全般) ・ ラーメン		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

産後約3年経っていたので、整体・痩身エステ・筋トレ・食事のフルメニューで構成して行きました。1児のママなので時間に限りがあるのをプランニングは生活リズムに合わせて行いました。

### 【自宅で出来ること】

食事管理をしてもらい、低糖質(50g)高たんぱく(100g)を意識した食事にして食事把握の為アプリを共有、お互いが見れるようにしました

筋トレは自宅で1時間、週4回程度で部位を変えて行なってもらいました

### 【サロンでやった事】

1時間メニューを作り効率的に脂肪を減らせるようにプランを組みました。

例：骨盤矯正20分＋痩身エステ30分＋バイク10分

その日の状態をインボディで把握して効果的なメニューを組みました

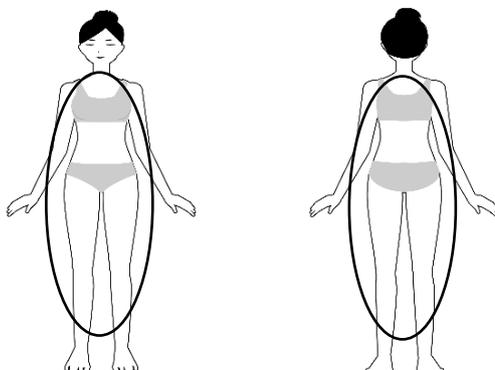
## ライフスタイルアドバイス

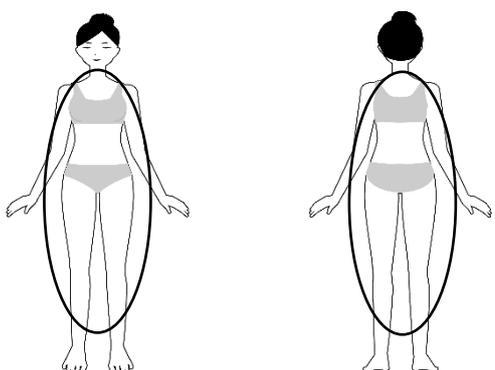
### ■どのようなアドバイスを行いましたか？

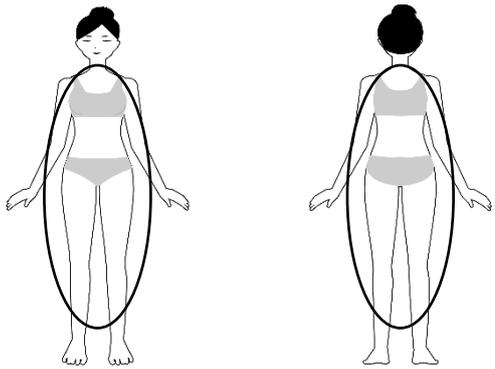
食事（栄養）について	運動について
<p>まずは子どもがいるとやりがちな、自分の分+子どもの残りご飯を食べてしまうこと、朝のパン生活、お出かけした際のファーストフードを改善することからスタート。タンパク質は100g・糖質は50gを目標に毎日の食事コントロールを行いました。出かけるときにはあらかじめプロテインを飲んでもらい暴飲暴食を防いでももらいました。スタート時からタンパク質を120g目標で摂取をしていたところ3ヶ月で-4kgはいくことは出来ました。</p>	<p>ママなので外出してジムや走りに行くことは出来なかったのですが、なるべく自宅またはサロンで出来ることをやりました。産後から筋肉がないことを重々分かって仕事をしていましたが、全く筋肉を戻そうと努力をしてこなかったのが筋肉量は平均の半分しかなく、自分の体重を支える筋肉すらマイナスでした。0からのスタート、サロンではパーソナルトレーニング（加圧・器具で負荷をかける）をやり、ヒートトレーニングを組み自宅でもやってもらいました。身体の変化とともに意識が変わって来て、後半は旦那様の協力もあり、ジムに週2回行くようになりました。</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>スタート時に遺伝子検査をしてもらい「脂質型」と分かった上で食事のメニューを提案していきました。脂質型なので油分の多いメニューは控えてもらい、その代わりにMTCオイルを1日3回摂取してもらいました。MTCオイルを摂り入れることで体内エネルギー回路の切り替えを促してくれたり、同時にケトン代謝の手助けをしてくれる為、糖質管理しながら自分の体脂肪をエネルギーとして使う体質に早めに切り替えられるようにしました。</p> <p>運動面ではお互いに筋トレが苦手なパーソナルトレーニングでは一緒に筋トレをして頑張りを共有しました。2週間に1回はボディ写真を取り、細くするところの課題点を見つけてそれに合わせた施術内容・トレーニング内容に変更してモチベーションをUPさせて行きました。</p> <p>インボディの結果はすぐに送ってもらい常に把握して行きました。</p> <p>かねてより、「腹筋を割りたい！」と目標を持っていたのでそれも写真を取りながらモチベーションの1つとして行いました。</p>	

## ■ エステティックメニュー

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	フォースカッター	所要時間	回数
メニュー名称	フォースカッター	30 分	48 回
行程（手技・粧材・機具）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ波（モノポーラ・マルチポーラ）</li> <li>・吸収、EMS・ハンドで流す</li> </ul>			
目的			
<p>フォースカッターでは産後独特の筋肉のない柔らかい脂肪にアプローチしました。温めながらほぐす。吸引とEMSで老廃物を排出しながら引き締めを行いました。</p>			

フリガナ	コツバンキョウセイ	所要時間	回数
メニュー名称	骨盤矯正	20 分	30 回
行程（手技・粧材・機具）			
手技			
目的			
<p>産後の開いた骨盤を矯正していくことで下半身太り解消。代謝UP・バランスの取れた身体作り。日々の育児による骨盤のズレを元に戻す為に行いました。</p>			

フリガナ	パーソナルトレーニング	所要時間	回数
メニュー名称	パーソナルトレーニング	20 分	24 回
行程（手技・粧材・機具）			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・岩盤エクササイズ・加圧トレーニング</li> <li>・電磁界パルス</li> <li>・負荷トレーニング（スミスマシーン）</li> </ul>			
目的			
<p>冷たい脂肪を温めで効率よく燃焼させる為、岩盤マットに入ってもらい腹部に筋肉パッドをつけて燃焼。負荷をかけて効率的に筋肉を動かしました。筋肉痛が出ている時は電磁界パルスをしました。</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	ハーブザイムイチイチサン グランプロ プレーン	使用期間	個数
商品名	ハーブザイム113 グランプロ プレーン	7 ヶ月	14 個
目的	朝置き換えからファスティングの際にも使用しました。酵素を外部から摂取して腸内環境の活性化。タンパク質の吸収を高める為に使用しました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	プラクティスサイクル	使用期間	個数
商品名	プラクティスサイクル	6 ヶ月	6 個
目的	アミノ酸サプリメント。 脂肪の燃焼効率を上げ、BCAA配合で筋肉の回復を早める。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	プロテインナチュラ グランプロ ココア	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラ グランプロ ココア	6 ヶ月	8 個
目的	食事では補い切れないタンパク質を摂取してもらいました。 アミノ酸スコア100のソイプロテインで胃に負担をかけず吸収してくれる。 甘い物が食べたくなった時にも飲んでもらいました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	フォースカッタークリーム	使用期間	個数
商品名	フォースカッタークリーム	3 ヶ月	6 個
目的	後半のサイズダウンに向けて朝・夜に全身に塗ってもらいました。 また岩盤浴やジムに行く前にも塗ってもらい短い時間でも効率よく筋トレ効果が出るようにしました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ストレンクスサイクル	使用期間	個数
商品名	ストレンクスサイクル	6 ヶ月	2 個
目的	ファスティングの準備食・回復食に使用してもらいました。ファスティング中に筋肉量が減っていかないように飲んでもらいました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	トリプルカッターグランプロ	使用期間	個数
商品名	トリプルカッターグランプロ	6 ヶ月	2 個
目的	制限をかけててもどうしてもイベント事での外食が入ることがありました。 外食だと糖質・脂質も摂りすぎてしまうので、食前に飲んでもらいケアしました。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	ペルビス（コツバンベルト）	使用期間	個数
商品名	ペルビス（骨盤ベルト）	7 ヶ月	1 個
目的	当院監修の骨盤ベルトを毎日つけてもらいました。自宅に帰ったあとに夕飯作りの1時間など短い時間でもつけてもらいました。 骨盤を元の位置に固定することにより、代謝を上げ筋力UPにもつながる。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他