

■第13回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	ケンバランスセイコツイン タイシツカイゼンラボハナ		
サロン名	健バランス整骨院併設 体質改善ラボHANA		
フリガナ	シラス ハルナ	身長	年齢
モデル名	白数 晴菜	158 cm	28 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 ・ 普通 ・ 不調 ()		
	体質	冷え性 ・ 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 ・ 産後 ・ 遺伝 ・ その他 ()		
	生理	順調 ・ 不順 / 周期 ()	便通	順調 ・ 不順
	肉体的疲労感	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない	精神的ストレス	感じる ・ 少し感じる ・ 感じない
生活状況	睡眠	規則的 ・ 不規則 / おおよその就寝時間 (21) 時頃 / 睡眠平均 (8) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	脱毛サロンオーナー
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	コーヒー1日3杯・乳製品多い		

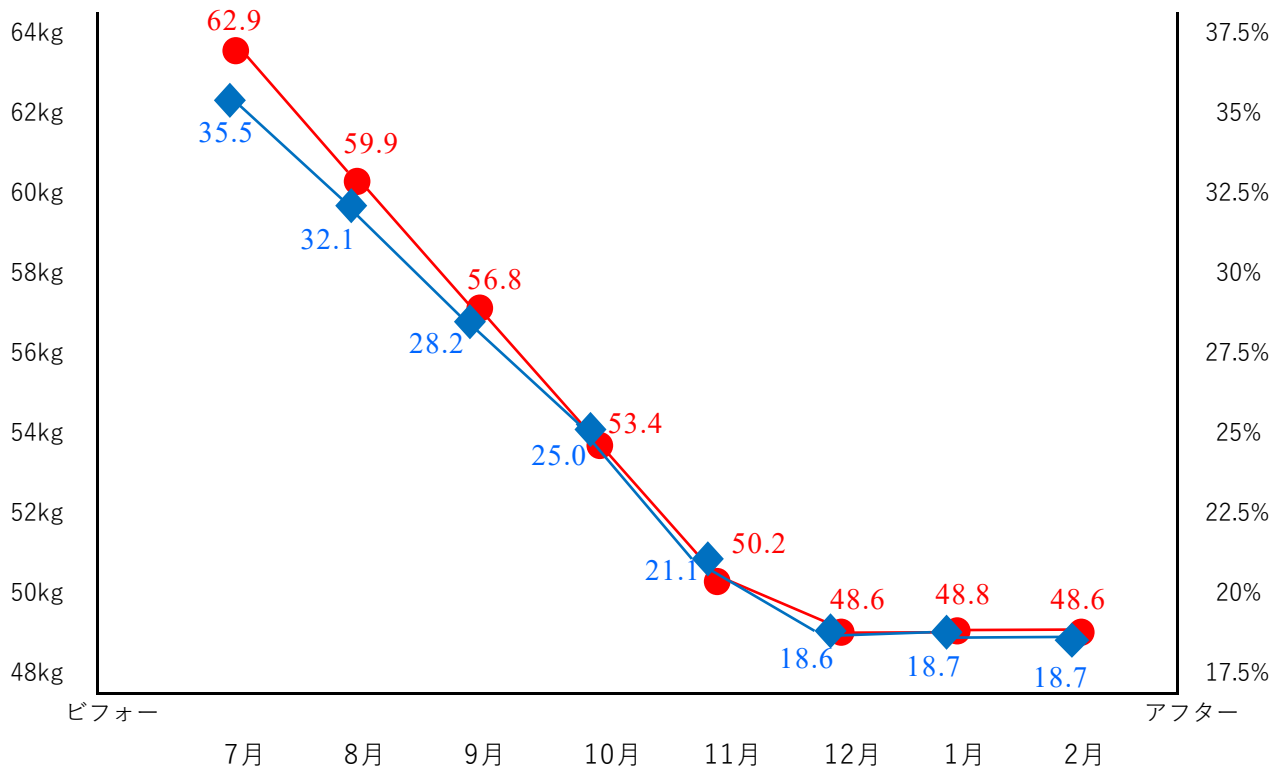
■どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

『本来の健康を取り戻し綺麗になる』をテーマにプランニング
下半身がコンプレックス…学生時代にソフトボールの選手で下半身が筋肉質。
冷え体質…肝機能が弱く過去には自己流ダイエットで低体温に。
産後太り…7歳と5歳の女の子のママ。産後太りから体型が戻らない。
【目標】ママとしても脱毛サロンのオーナーとしても健康で綺麗になりたい。
【サロンメニュー】
リンパドレナージュ／筋膜リリース…『循環不良・癒着』低体温、筋肉質対策。
骨格矯正／トレーニング…『骨から尻トレ！』お尻の筋肉に力が入っていなかった。
栄養指導…『知識は最強の武器』を信念に自分で選べる栄養教育を目指しました。
【自宅メニュー】
LINEで食事・便・メンタルチェック+朝ウォーキング+体操10分+半身浴。
16時間ファスティング、昼と夜は腸活献立を提案。月に一回、72時間ファスティング。

ライフスタイルアドバイス



■ 体重・体脂肪の推移 ※体重は●、体脂肪は◆で折れ線グラフを作成してください



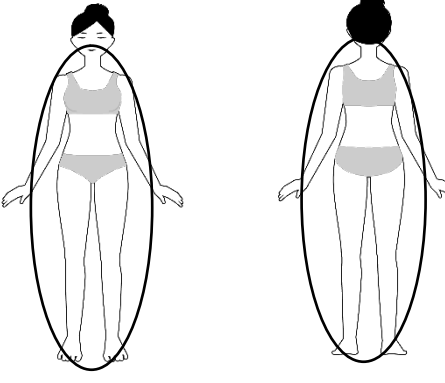
■ どのようなアドバイスを行いましたか？

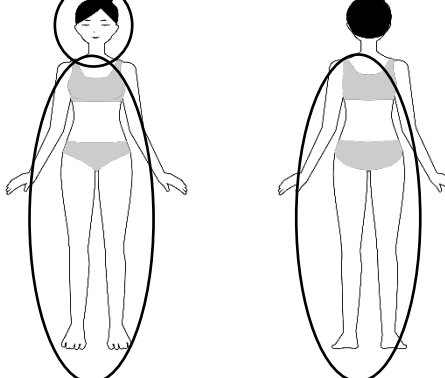
食事 (栄養) について	運動について
<p>【朝ファスティング(16時間)】 昼夜は短鎖脂肪酸プログラムの食事 (海藻やキノコを必ず食事に入れる) 糖質は野菜果物から摂取 良い脂質・良いタンパク・良い糖質！！ 『我慢はしない！選べる知識』で ストレス無く美味しく健康献立。</p> <p>【72時間ファスティング(月一回)】 準備食や回復食はファストプロミール活用。</p>	<p>【悩み】 腰や太もも外側のハリ 【原因】 お尻の筋肉が使えていなかった 【対策】 EMSを活用しながら股関節メインの単関節運動から多関節運動を行いました。 狙った筋肉に電気信号を送り効率よく筋トレ！ 【宅トレ】 お尻の筋肉の活動を意識しながらウォーキングや体操を行った。</p> <p>【結果】 足の外側のハリを改善し 『スラっとした美脚』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>個人と個人だからできるLINEで管理栄養士が【食事・測定値・便】にてコンディション確認。 育児や仕事のストレス指標に『食事の写真』『今の気分、出来事』『便の状態』を毎日ヒアリングし対策。途中の体重増加に対し原因を明確化しモチベーションの安定に繋げました。 初期のヒアリングで食事への欲求や性格から「ファスティングに向いている」と判断し取り入れました。遺伝子検査でミトコンドリア活性が低かった為、ファスティング中は冷えが強いと想定し、72時間ファスティング中はWINBACKで内蔵を温め、結果を最大に導きました。</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	ウィンバック	所要時間	回数
メニュー 名称	WINBACK	90 分	50 回
行程（手技・粧材・機具）			
・ラジオ波 RET/CETによる温熱、リンパドレナージュ			
目的			
体温が低くなり易いこと、下半身や足首回りにセルライトや癒着が多く足が重く、過剰な筋肉のハリが問題であった。肝臓や子宮の温熱により体温を上げ、代謝を促しました。			

フリガナ	コッククキョウセイ	所要時間	回数
メニュー 名称	骨格矯正	30 分	24 回
行程（手技・粧材・機具）			
ドロップテーブルを活用しながらの 腰椎、骨盤、股関節の調整をメイン 全体のバランス調整			
目的			
関節の位置を正しくして私生活の動きをスムーズ化。余 分な筋肉の硬さをとって代謝UP・ バランスの取れた身体作り。 正しい姿勢でウォーキングが出来る様にしました。			

フリガナ	マトリクスウェーブ（チョクリュウテイシュウハ・コウシュウハゴウセイハ）	所要時間	回数
メニュー 名称	マトリクスウェーブ（直流低周波・高周波合成波）	60 分	20 回
行程（手技・粧材・機具）			
マトリクスウェーブを活用しながらの ・筋膜リリース・EMS・脳内マップ修正			
目的			
内臓膜の癒着を取り、平滑筋を再教育して、内臓機能を 高め、基礎代謝を上げるように訓練した。姿勢を保つた ために姿勢筋やインナーマッスルを強化し体の歪みを修正 して、健康的なモデル姿勢へ。			

■ **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	6 ヶ月	18 個
目的	毎朝の置き換え、月に一度72時間ファスティング時に使用し、細胞のデトックスを促進。 死菌を摂取し、腸内細菌バランスを整えて便秘の改善に繋がりました。	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	プロテインナチュラ グランプロ クロゴマキナコ	使用期間	個数
商品名	プロテインナチュラ グランプロ 黒ゴマきな粉	6 ヶ月	8 個
目的	脂質代謝が悪いため、食事による動物性タンパク質摂取量を減らし、不足分を補うために植物性プロテインを使用。 貧血もあったので、鉄含有の商品を選択しました。	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	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	子供やママ友との外食では、自宅のように食物繊維を十分に取れないため、食物繊維の役割として食前に摂取。糖質・脂質の吸収を抑えました。	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	テラヴィータ	使用期間	個数
商品名	テラヴィータ	3 ヶ月	3 個
目的	遺伝子検査にてミトコンドリア活性が低かったため、オレアノール酸でミトコンドリア数を増やし、ATP産生力を向上！さらに栄養素を効率よくエネルギーに切り替えるべく、ビタミンB群（補酵素）をしっかり補充！	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	ファストプロミール	使用期間	個数
商品名	ファストプロミール	6 ヶ月	6 個
目的	ファスティングプログラムの際、準備食、回復食として使用。 忙しい時の夕食や家族旅行で素泊まりの際も持ち込んで食事に置き換えました。	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	アンジュボーテ ボディメイクフォーディー	使用期間	個数
商品名	(アンジュボーテ) ボディメイク4D	6 ヶ月	7 個
目的	下半身の血行促進・セルライト分解目的で使用。 1日2回(朝・夜)全身に塗布。	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	イオセラン ヨンヒャクニジュウフルサポートスパッツ	使用期間	個数
商品名	イオセラン 420着圧フルサポートスパッツ	4 ヶ月	1 個
目的	足首回りの浮腫、ガニ股(内転筋が問題)であるため使用 ウォーキング時に着用することで内転筋を正しく使えるようにした。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他