

■ 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	ソウシンセンモン アンディール ウメダテン		
サロン名	痩身専門 ANDEAL 梅田店		
フリガナ	ノグチ チナル	身長	年齢
モデル名	野口 知愛	161 cm	20 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 (45) 日	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 (2) 時頃 / 睡眠平均 (5) 時間		
	入浴	シャワーのみ ・ 湯舟につかる	職種	エステティシャン
	食事	朝 ・ 昼 ・ 晩 ・ 間食		立ち仕事 ・ 座り仕事 ・ 両方
	嗜好品	チョコレート、アイスクリーム、スナック菓子		

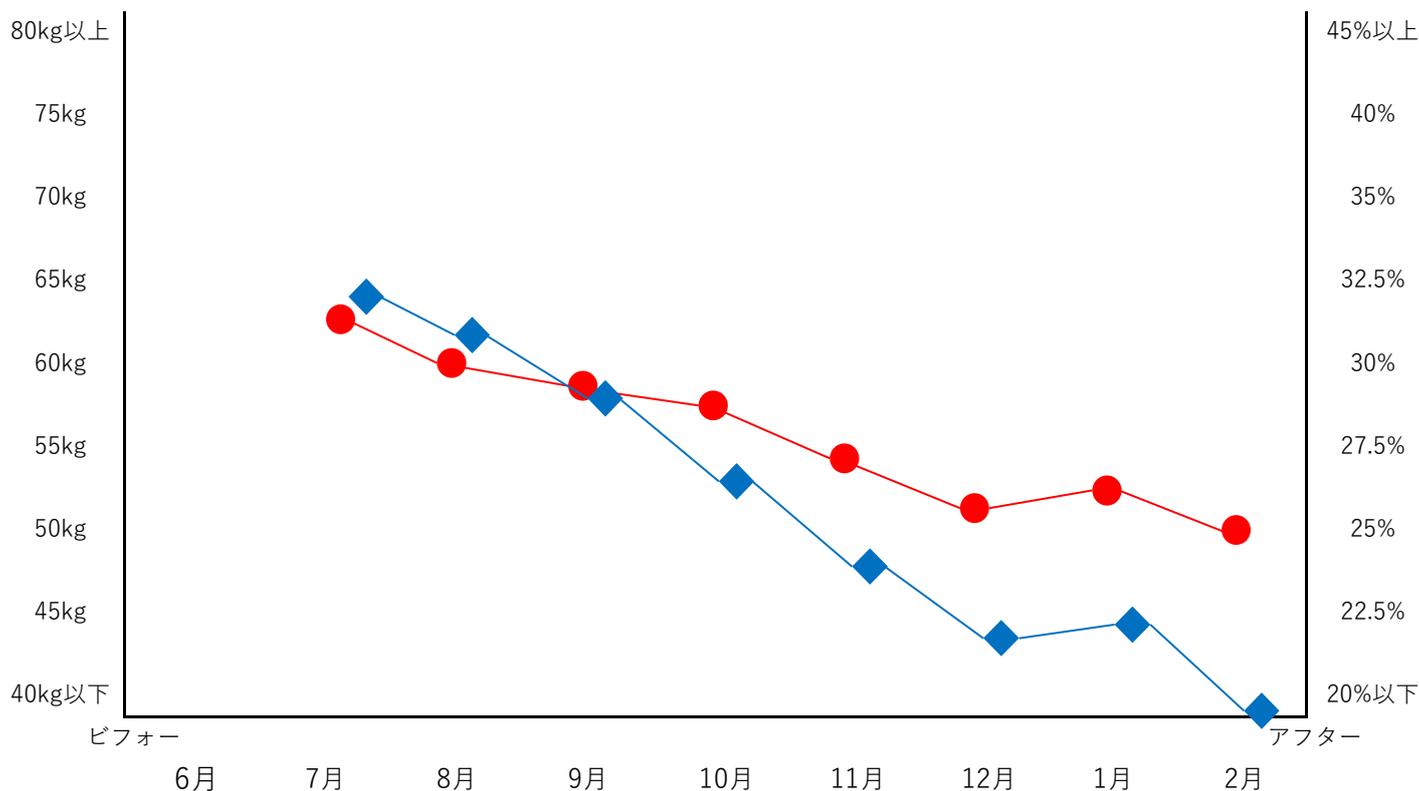
■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

①本人属性・希望 独身、20歳、161cm、スタート時約63kg、社会人1年目。小中高でスポーツ経験あり、周りに流されず努力できる。真面目。私でも痩せれるなら痩せてみたい。エステティシャンとして一人前になりたい。	②ダイエット経験 ダイエット経験はゼロ。今まで「痩せていた時がない」その必要性も感じていなかった。⇒スポーツ（バスケットボール）の関係上、当たり負けしない身体も大切だった。	③生活環境・習慣 期間終了後も自己管理ができることが大切。実家暮らし家事負担なし、夜更かし多め、カロリー高め・身体を冷やす系の摂食が多い現状を自ら進んで変えていけるように。	④リバウンドさせない 水分代謝・脂質代謝・基礎代謝を上げる事。ダイエット経験がないことから、減量停滞期やリバウンドについて知識だけではない実体験による理解と予防対策も重要。
⑤モチベーションUP 「人生が変わるひとつのきっかけになる」 ◎本人が「自分が思う以上にキレイになれる」実感～これからの仕事や人生にワクワクできるように ◎普段接しているお客様への向き合い力・寄り添い力がUPし、自身の経験も伝えられるように ◎やり遂げることの達成感、目標達成の素晴らしさ・喜び・周りへの感謝を感じれるように ◎諦めない・独りぼっちにさせない＆ならない、を関係者全員が共有できるように			
上記①～⑤をポイントに痩身プランを立て、担当エステティシャンをはじめチーム全員で取り組みました。			

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？

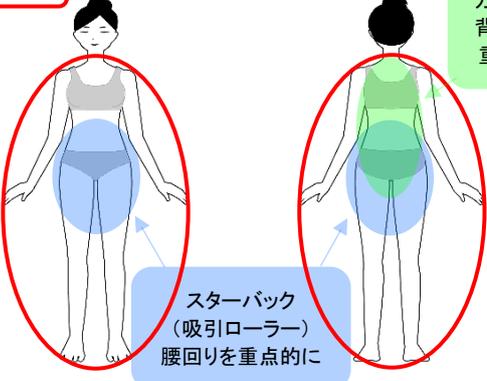
食事（栄養）について	運動について
<p>【状況】 朝食＝菓子パン、夜＝丼ものなど、就寝前＝アイス多め</p> <p>【↓アドバイス↓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎消化酵素と代謝酵素のバランスが大切 ⇒酵素飲料を取り入れる（ビタミン・ミネラル～代謝UPへ） ◎消化の負担を減らして代謝UPに繋げる ⇒朝食菓子パンを酵素飲料に「置き換え」 ◎心とお腹は温かくすると幸せになれる ⇒夜は味噌汁やスープを取り入れ食物繊維・タンパク質・ビタミンを摂取（アイスは週1のご褒美に） <p>※身体を温め、お通じを良くするアドバイスを実施</p>	<p>【状況】 運動をやめて約3年。現在は「冷え」「汗が出にくい」自覚あり。日常的な運動は時間的・体力的にも「できない」</p> <p>【↓アドバイス↓】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎通勤をエクササイズに変える ⇒通勤時に「1駅分だけ歩く」＋電車内でお腹にポータブルEMSで「燃焼&引き締め」 ◎お風呂エステ&就寝前にお部屋でエクササイズ ⇒お風呂で発汗＋セルライト・筋膜ケア ⇒お部屋でポータブルEMS～その後、手軽にできるストレッチ 固くなりがちな筋肉をほぐし・伸ばし、整え、血流とリンパの流れを良くするアドバイスを実施

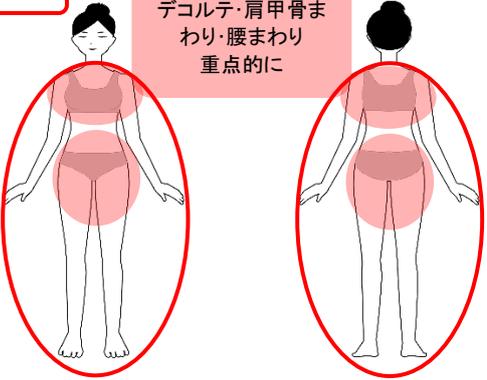
フリー（検査キットを使用した、モチベーションをアップするための目標作り等）

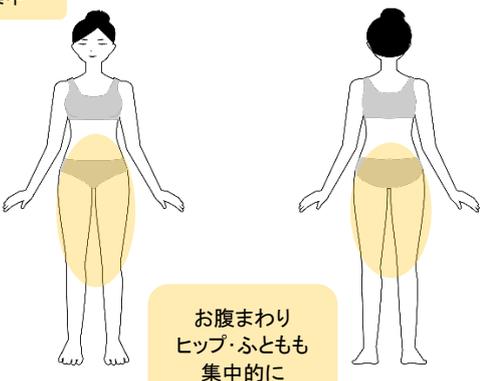
<p>【生活環境・習慣の中でできる取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ファスティングの実施（孤独な苦行にならないようファスティング経験豊富なスタッフが全員でフォロー） ◎入浴習慣を活かして「お風呂でキレイの裏技」⇒水素入浴剤と、お風呂で使える吸引ローラーマシンで筋膜&セルライトケア <p>【モチベーションUPの工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ダイエット目標や夢を紙に大きく書いた「夢叶宣言」⇒『グランプリを獲って みんなで表彰台！！』を、お手入れ時常に見えるところに置き「何のため」を忘れない ◎スタッフ全員で本人を励まし勇気づけるメッセージグループを作り、全員で関わり「独りぼっち・ふたりぼっち」にならない ◎アンディールのダイエットは辛く苦しいものではない！私たちは人生を変えるエステティシャンになる！を体感してもらう

■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	ゴタイリクソウシンコース	所要時間	回数
メニュー名称	五大陸瘦身コース	90 分	15 回
行程（手技・粧材・機具）	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">全身に施術</div> <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">カッピング 背中・ヒップ 重点的に</div> </div> 		
	①ゲルマニウム温浴（機具） ②スターバック（機具） ③カッピング（機具） ④全身マッサージ（手技） ⑤バンテージ&ヒートマット（機具）		
目的	痩せる身体づくり〜リバウンドしない身体づくりが目的。 体質・体調に応じて（温める）（ほぐす）（流す）（排出する）のバランスを調整して行う。		
	<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">スターバック （吸引ローラー） 腰回りを重点的に</div>		

フリガナ	ソウセイビキンコース	所要時間	回数
メニュー名称	瘦整美筋コース	120 分	10 回
行程（手技・粧材・機具）	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">全身に施術</div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">デコルテ・肩甲骨まわり・腰まわり 重点的に</div> </div> 		
	①ゲルマニウム温浴（機具） ②全身マッサージ（手技） ③バンテージ&ヒートマット（機具）		
目的	ボディラインを整え「美しくバランスよく痩せる」目的。 仕事や習慣・スポーツ歴などで歪んだボディバランスや、凝り固まった筋膜・筋肉を整え、より痩身効果が出やすい身体に変える。		

フリガナ	キャビゼロコース	所要時間	回数
メニュー名称	CAVI ZEROコース	60 分	5 回
行程（手技・粧材・機具）	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;">部分集中</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;">お腹まわり ヒップ・ふともも 集中的に</div> </div> 		
	①ゲルマニウム温浴（機具） ②キャビテーション+EMS（機具） ③バンテージ&ヒートマット（機具）		
目的	脂肪分解〜燃焼が目的。 キャビテーションによる深部温熱・脂肪分解+EMSによる脂肪燃焼で特に落としにくい部位のサイズダウンに有効。		

■ **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	ヤソウエンザイム	使用期間	個数
商品名	YASOENZYME	7 ヶ月	12 個
目的	【酵素飲料】ダイエットに必要な不可欠な消化と代謝のバランスを整えるため。朝食の置き換えとして飲用し、腸内環境を整え、ダイエット中の健康面と痩せやすい身体づくりをサポート。	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 ファスティングプログラムセット	使用期間	個数
商品名	ファストプロミール ファスティングプログラムセット（10食分）	7 ヶ月	7 個
目的	【ファスティング回復食】ファスティングの効果を高めるため。消化酵素の無駄遣いを抑え、身体に負担をかけず代謝を高めて痩せやすい身体づくりをサポート。	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	ヒートエンザイム グランプロ	使用期間	個数
商品名	ヒートエンザイム グランプロ	7 ヶ月	5 個
目的	【代謝促進補助サプリメント】身体の中から温め、代謝と発汗を促すため。サロンでのお手入れ前・入浴前に摂取して使用。体温を上げ、より痩せやすい身体づくりをサポート。	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	ルナモイストパウダー	使用期間	個数
商品名	ルナモイストパウダー	7 ヶ月	5 個
目的	【水素入浴剤】体温が低く、発汗が少ない悩みを改善するため。毎日の入浴時に浴槽に入れて使用。効率よく身体を温め、発汗を促し代謝効率を高める。疲労回復にも◎	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	レセルボディ	使用期間	個数
商品名	レセルボディ	7 ヶ月	1 個
目的	【セルライト&筋膜ケアマシン】お風呂エステで痩身効果を高めるため。お風呂で使える吸引ローラーの機能でセルライトケアと筋膜ケアを同時に行い、血流やリンパの流れを促進し「より痩せやすい身体」にする。	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	ボディメイクフォーディーイーエックス	使用期間	個数
商品名	BODY MAKE 4D EX	7 ヶ月	4 個
目的	【塗る筋トレボディクリーム】お部屋エクササイズの効果を高めるため。身体が温まり代謝が高まった毎日のお風呂上りに全身に塗布して使用。脂肪燃焼、血行促進、引き締め効果によりボディラインを整える。	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	スタイリフト	使用期間	個数
商品名	スタイリフト	3 ヶ月	1 個
目的	【燃焼&引き締めEMSマシン】筋肉運動による脂肪燃焼と引き締めのため。通勤電車内や就寝前のお部屋でポータブルEMSによるインナーマッスル運動で効率的に脂肪を燃焼させ、代謝を高め引き締まった身体をつくる。	カテゴリー	
		栄養補助食品	機械・機具
		ボディ化粧品	その他