

■ 第14回ESGRA ボディ結果出し部門 プランニングシート

フリガナ	ソウシンダイエットセンモンテン ニュウミー		
サロン名	痩身ダイエット専門店 newme		
フリガナ	カタギリ サヤカ	身長	年齢
モデル名	片桐 彩香	163 cm	26 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 () 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 (25) 時頃 / 睡眠平均 (7) 時間		
	入浴	シャワーのみ・湯舟につかる	職種	無職
	食事	朝・昼・晩 間食		立ち仕事・座り仕事・両方
	嗜好品	アイス・ケーキ・シュークリーム・ポテトチップス		

■ どんなことをポイントに痩身プランを立てましたか？

【スタート】片桐彩香様はストレスが原因で2年で10kg体重が増えてしまっていました。過去にダイエットはやったことがない！ダイエットの仕方が分からない！という状態でご相談に来店。今回ご結婚が決まり、あこがれのマーメイドラインのウェディングドレスを着て、ウェディングフォトをとりたい！！と、いう強い気持ちから人生初のダイエットに挑戦することになりました。

【体の状態】2年前から冷え性が酷くなり、特に腰周り/お腹に冷えを感じるとの事でした。基礎体温が低く35度台、お通じはゆるく、肩こり有り、生理不順もある事から「自律神経ケア」「体温を上げる事」「体内を栄養で満たす」のテーマで3つの痩身プランを考えました。

①体質改善：外面ケアはサロンケアでとにかく冷えが強いのでハイパーナイフの温熱効果と、ヒートマットの遠赤外線効果、NR（ナインカレント）で自律神経ケアを入れ込みました。ホームケアは食事管理シートとnewmeオススメ食材を使用して食事改善と栄養補給と入浴スタイルで対応しました。

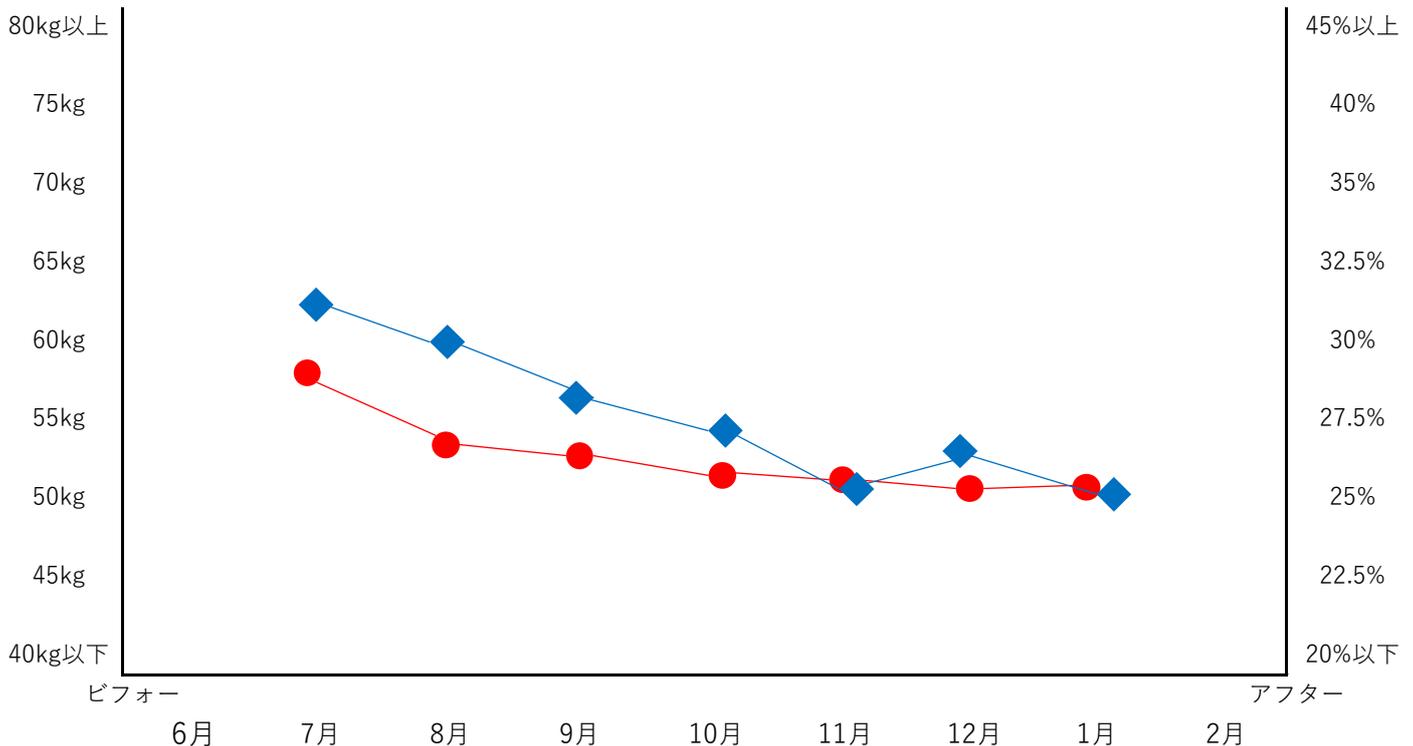
②脂肪減量：内臓脂肪はそれほど多くはなく、皮下脂肪率が高い事が特徴でした。施術中も温めメイン、代謝UPの為普段摂り切れない栄養をサプリから摂取。筋肉量を増やすためタンパク質摂取を頑張ってくださいました。停滞期予測を行い数種類のファスティングプログラムの実行をご提案しました。

③ボディラインの造形：来店ごと体の各パーツサイズを測り理想の体サイズと照らし合わせて、差がどのくらいあるか確認。ご自分で運動をすることが苦手だった為、引き締めが必要なパーツは毎回NR(ディープビート)で筋肉運動繰り返しメリハリボディを意識しました。姿勢改善もして頂ける様、骨盤周りメインで全身筋膜リリースをNR(MFR)で重心バランスを整える内容も取り入れられました。【運動】片桐様は運動がお好きではなかったため、自宅での運動はせずに、サロンケアで筋肉運動を入れていきました。

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



ダイエットは『大変なことは続かない!!』とnewmeは考えます。

1. 【座学】6か月間サロンケア、ホームケアの必要性を納得して、継続的に行動して頂ける様にnewmeオリジナル16講座を1か月間はお来店の度に学んで頂きました。痩せる仕組み、栄養とは、栄養の必要性、自律神経、ホルモン、体内酵素、等最初からダイエットのブレない知識を知って頂く事で、サロン以外での生活に迷いがなくスムーズなダイエット期間にする為に行いました。

2. 【食事】体内酵素&消化酵素と腸がテーマでした。低カロリー食は栄養不足になりがちになり、食の楽しみも減り、健康と幸福感を得る為には一生継続は難しいです。食事量がどうしても少なくなってしまうので、「もっと食べて下さい」と具体的な野菜、きのこ、タンパク質、食物繊維、良質な油、水、発酵食品7つは必ず品目に入れ、必要な量を計算し、食材選び、食べる順番も細やかに伝えました。食事管理シートは1週間ごとに記入した物を持参頂き、頑張っているポイントをスタッフと共有し、アドバイスをさせていただき、しっかりと食べるダイエットでも結果は出る事を励まし続けました。

3. 【サプリメント】食事のみで十分かつ、体に必要な&ダイエット力をUPする栄養は取りにくいので、良質なサプリメントを活用し、頑張りすぎをセーブして頂きました。体質改善の根本改善のサポートの役割としても活用しました。

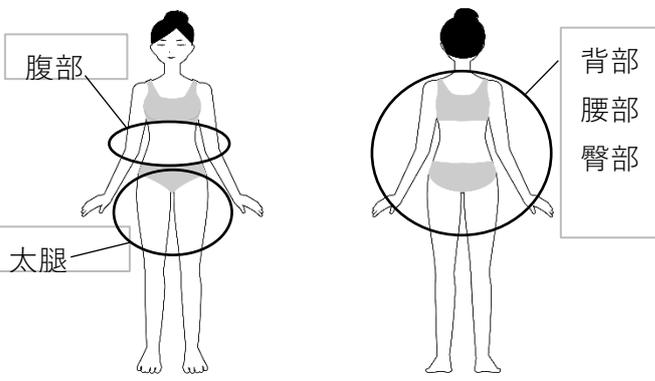
4. 【ファスティング】『断食をして体重減量をする。』という意味ではなく、体内のクリーニング(デトックス)、腸のクリーニング(腸クレンジ)、自律神経へのアプローチ、停滞期における設定体重のリセットの為に片桐様専用のプランニングをし、実施して頂きました。

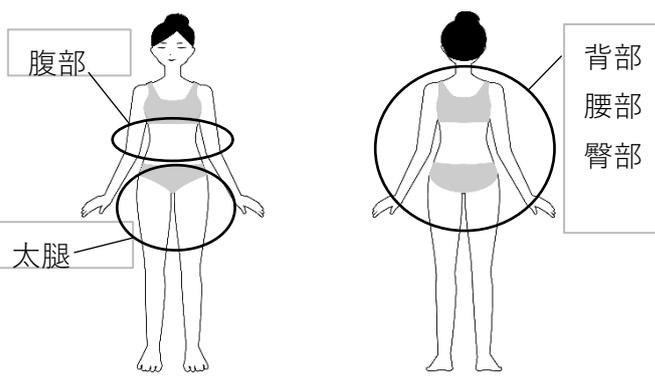
「大変なことは続かない!!!」とnewmeは考えます。上記の事が生活習慣化し、その行動が当たり前になれば、ダイエットは成功しその後も太りにくい体を手に入れる事が出来ます。今までの習慣を変える最初の時だけ少し抵抗はあるかもしれませんが、自分の体に変化がみられると喜びに変わるので、「大変なことではない」とジワジワと思っ

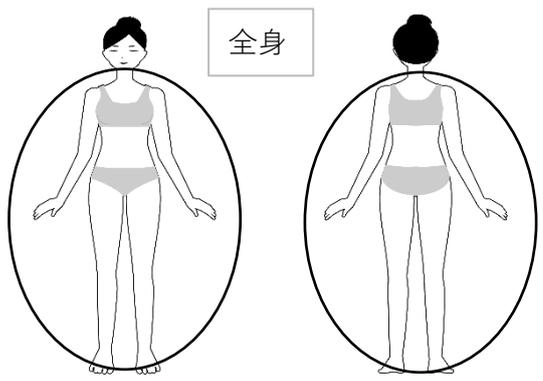
て頂けるようなお話の仕方などスタッフ間の工夫もアドバイスには必須でした。

■ 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		所要時間	回数
メニュー 名称	痩身 脂肪燃焼 コース (NR-ディープビート)	120 分	13 回
行程 (手技・粧材・器具)			
専用クリーム塗布→ハイパーナイフ（部分組み合わせ）+ナインカレント（全身）→脂肪燃焼マッサージ（部分）→腹部「ディープビート」			
目的			
NR「ディープビート」では、横になりながら楽に筋肉運動をして、ミトコンドリアが多い深層筋の運動を起し効率良く脂肪燃焼をし、体脂肪減少に繋げる事とインナーマッスルが鍛えられボディラインの引き締め、姿勢改善、ができる体作りの為使用。			

フリガナ	ソウシン エヌアール コース	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身 NR コース	120 分	8 回
行程 (手技・粧材・器具)			
専用クリーム塗布→ハイパーナイフ（部分組み合わせ）+ナインカレント（全身）→脂肪燃焼マッサージ（部分）→NR「MFR」（部分）			
目的			
NR「ナインカレント」では生体電気を利用し自律神経バランスを整える為使用。副交感神経を優位にすることで、リラクゼーション効果・代謝UP・ホルモンバランスを整え痩せやすい体づくりを促した。NR「MFR」では筋膜リリースを行い柔軟性のある痩せやすい体作り・姿勢改善の為使用。			

フリガナ	ソウシン ハイパーナイフ コース	所要時間	回数
メニュー 名称	痩身 ハイパーナイフ コース	120 分	1 回
行程 (手技・粧材・器具)			
専用クリーム塗布→ハイパーナイフ（部分組み合わせ）+ナインカレント（全身）→脂肪燃焼マッサージ（部分）			
目的			
厚みがあり冷え切った脂肪に対し、ハイパーナイフで脂肪温度を上げ脂肪分解を促す為使用。体の末端部分までの血液促進効果が得られる為、ミトコンドリア活性にも繋がり、後の脂肪燃焼効果も得られる。温めて体脂肪の固さを緩め、さらにマッサージで柔らかな脂肪にし、全身の流れを良くすることでサイズダウン効果を高めた。			

■ **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	エステプロラボ ハーブザイム113 グランプロ（プレーン/ジンジャー/オラックス）	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ ハーブザイム113 グランプロ（プレーン/ジンジャー/オラックス）	6 ヶ月	7 個
目的	通常時、朝食として使用（栄養補給） 計3回のファスティングプログラム実行時の栄養栄養補充として使用。	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エステプロラボ ファストプロウォーター グランプロ 2L	使用期間	個数
商品名	ファストプロウォーター グランプロ 2L	6 ヶ月	14 個
目的	質の良い水（有害物質が十分に除去され、界面活性力、酵素活性力、細胞浸透性が高い）をファスティングプログラム中に取り入れ、体質改善とダイエット効果を高める為使用。	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エステプロラボ テラヴィータ グランプロ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ テラヴィータ グランプロ	6 ヶ月	6 個
目的	ダイエット中の食事で代謝が落ちない様ミトコンドリア活性を促す様、バランスよくビタミン・ミネラル補給の為使用。脂肪燃焼効果UPの為使用	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エステプロラボ グランメディック マルチミネラルプレミアム	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ グランメディック マルチミネラルプレミアム	6 ヶ月	4 個
目的	ダイエット中ではなくても摂りにくい&消費しやすいミネラルを補う事で、疲れやすさ、冷えの対策、筋肉合成を助け脂肪燃焼しやすい体作りの為使用。	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エステプロラボ トリプルカッター グランプロ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ トリプルカッター グランプロ	6 ヶ月	1 個
目的	6ヶ月というダイエット期間のモチベーションを落とさずに、食べる楽しみを失わない為に食前に使用。	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エステプロラボ フローラバランス グランプロ	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ フローラバランス グランプロ	6 ヶ月	1 個
目的	ボリュームがある、味付けが濃い、しっかりとしたお食事の際食後に使用。植物由来の乳酸菌サプリメント。生野菜、発酵食品が少ない食生活だったので、体を内側から整える目的で使用	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他
フリガナ	エステプロラボ ファストプロミール グランプロ（単品）	使用期間	個数
商品名	エステプロラボ ファストプロミール グランプロ（単品）	6 ヶ月	12 個
目的	ファスティングプログラム期間中、準備食、回復食として使用。期間を決めて使用。	カテゴリ	
		栄養補助食品	機器
		ボディ化粧品	その他