夏まであとわずか!! 書籍『ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーが教えるダイエットをやめてキレイになる方法』でカラダを変える！

目からウロコの新常識！ やせるために“ダイエット”は必要ないって本当!?

３月４日（月）に開催されたミス・ユニバース日本大会では、異色の漫画家兼モデル、松尾幸実（まつお・みゆき）さんが 2013 ミス・ユニバース・ジャパンに輝いたことでも注目を集めました。

驚くことに、世界基準での美を競うミス・ユニバース・ジャパンや最終選考に残ったファイナリストたちは、実は過激な食事制限やハードなトレーニングはまったくせず、楽にキレイな体を手に入れていたのです。

ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナー・金塚陽一氏は、彼女たちを指導する際に、まずはたった５つの生活習慣しか実践させません。しかも、どれも「これだけでいいの？」と驚くものばかり。

実際に１ヵ月間、この５つの美習慣を実践した女性の 90%以上が、やせてキレイになったと実感しています。早い人では１週間後から効果が表れたとの声も！

また、冷え性や便秘、むくみ、生理不順など女性特有の悩みも改善します。

さらに今回は、代謝を上げる金塚式アナトミックストレッチや、ミス・ユニバース・ジャパンやファイナリストたちが、普段からはもちろん舞台に立つ前にも実践する、太ももやおなか、おしりなど部分やせに効く簡単トレーニングも収録しました。

必要なのは努力ではなく、正しい知識です。

これから夏に向けて露出が増える時期。楽をしてやせたい！ というワガママな女性の願いを叶えてくれる一冊です。

【内容】

STEP1：5 つの美習慣／常温の水を毎日２ℓ飲む（水を飲まないと“むくみ体質”が進行する！ ほか)、毎日７時間眠る（人は絶対に夜にしかやせられない！ ほか） など

特別付録：体の悩み別 部分やせトレーニング

【著者プロフィール】

金塚陽一（かねづか・よういち）

ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナー

1958 年 9 月 15 日生まれ。82 年に日本体育大学体育学部体育学科卒業後、89 年に日本オリンピック委員会強化トレーナーに就任。2008 年に PUMA ジャパン株式会社フィットネス

ランニングアドバイザーに就任。11 年よりミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーとして、自身が持つ正しい知識をもとに美しい体を作るためのプロデュースを行う。

【書籍詳細】
『ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーが教える
ダイエットをやめてキレイになる方法』
発行：KK ベストセラーズ
本体価格：1400 円（定価：1400＋税）
判型：A5（210mm×148mm）
本文：128P
対象読者：幅広い年齢の女性
ISBN978-4-584-13478-8　C0077

【お問い合わせ】
株式会社ベストセラーズ　担当：小野綾子（おの あやこ）
TEL：03-5961-2327　FAX：03-5961-2324
Email：a-ono@bestsellers.co.jp