

2014年 11月 27日

株式会社ブックウォーカー

アラサー腐女子奮闘！実録ダイエットコミックエッセイ 『体脂肪 40%腐女子、妄想力と粘着力で痩せました。』

株式会社ブックウォーカー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：安本洋一）が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は『体脂肪40%腐女子、妄想力と粘着力で痩せました。』の配信を開始しました。

■そもそも運動好きなら、太ってないから。

運動キライ。米大好き。家から出ないで薄い本を眺めていたい……

そんなアラサー腐女子が、最初で最後のダイエットに挑戦！

1年間で体重 10kg 以上、体脂肪率 10%以上の減量に成功！ 現在も緩やかに減り、スリムな生活習慣をキープ中!!

右も左もわからなかった人生初のダイエット、成功の秘訣は、あらゆる情報を納得がいくまで調べ上げる“粘着力”と、ダイエットも擬人化 BL に変換し、停滞期をも乗り越える萌えの力、“妄想力”だった！

びっくりするほど短期間で劇的に痩せたわけじゃない。それでも努力と根性が必要で、しんどい時期もあった日々。大切なのは知識と工夫、そしてずっと続けられることだったのです。

- ・生姜ココアで体脂肪率 4%減、その理由を調べてみた。
- ・炭水化物抜きとか無理、だから「食べ順」を変えてみた。
- ・たまにはガッツリ食べたい、そんな時は肥満細胞の戦闘力が弱い「おやつタイム」に解禁してみた

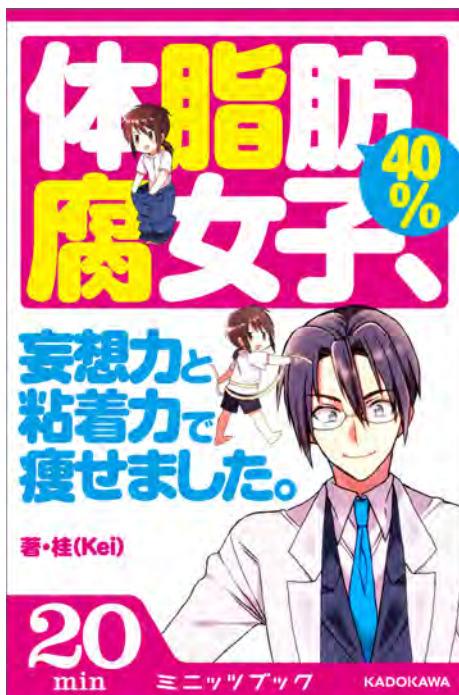
——痩せるしくみの「なるほど」と腐女子ならではの「あるある」が満載の、実録ダイエットコミックエッセイ！

イラストコミュニケーションサービス [pixiv (ピクシブ)] に掲載し人気を博した『体脂肪 40%越えの腐女子がダイエットした実録漫画』をまとめたオール描き下ろし作品です。新たに生み出されたメガネ&白衣の擬人化男子（ツンデレノ受）が、あなたのダイエットを強力サポート!?

【目次】

- * ダイエット、何すれば？
- * とにかく楽に痩せたい腐女子心
- * 「基礎代謝」に注目してみた
- * 基礎代謝 UP メシってあるの？
- * 「冷やすな」がポイント
- * やっぱりやらなきゃダメですか。。
- * 越えられない壁？ 「停滞期」
- * ダイエット開始、1年後…

■ 作品紹介



『体脂肪40%腐女子、妄想力と粘着力で痩せました。』

桂 著

配信開始日：2014/11/27

想定読了時間：20分

希望小売価格：300円

配信書店：BOOK☆WALKERほか、国内主要電子書店で順次配信予定

- ・ 書籍詳細ページ：<http://bit.ly/1v76ejk>
- ・ 立ち読み URL：<http://bit.ly/1v78cjr>

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は30分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在、KADOKAWAグループの多彩なジャンルから100タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWAの直営ストアBOOK☆WALKERをはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト：<http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画：<http://www.youtube.com/user/minutesbook>

※ミニッツブック無料カタログも各電子書籍ストアで絶賛配布中です！

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当：清水

Tel: 03-5216-8310 Fax: 03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp