

「恋もダイエットも、飽きたら終わり」「太った人は多くの言い訳を持っている」  
**Twitterフォロワー数30万人超“いい女.bot”の  
キレイになるための50の言葉がダイエットに効く！**

『いい女.ダイエット』 2016年5月20日 全国の書店、ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、Twitterで話題のいい女.botさんがファッション誌『Ray』で連載していた、キレイになりたいすべての女の子に贈るビューティメッセージ“ダイエット.bot”を書籍化した『いい女.ダイエット』<http://www.amazon.co.jp/dp/4074153629/>を5月20日(金)に発売いたします。

～ダイエットとは生活を美しく改善すること～

「いい女になるための心にささる一言」をテーマにTwitterでつぶやいた言葉が話題となり、幅広い年齢層の女性から支持を集める“いい女.bot”さん。  
本書では、やせるための食事制限や運動方法ではなく、**美しい毎日を過ごし、より美しい体を手に入れるためのヒントとなる50の言葉**を掲載しています。5つのチャプター、50の言葉からなる、いい女のダイエットの始め方、続けるコツについての短いメッセージと説明で、心と体をスリムに、そしていい女へと導きます。

『いい女.ダイエット』

いい女.bot 著 価格：本体1,300円+税 発売日：2016/05/20 978-4-07-415362-6



～やせない女は後まわしが得意～

1日で太れないし、1日ではやせられない  
あなたの人生でダイエットに成功するのはたった3回だけ  
太った人は多くの言い訳を持っている

「明日からダイエット始める」が口癖だったり、無理なダイエットをしてすぐに挫折してしまったり、ダイエットがなかなか続かない人も多いと思います。

どうしてやせたいのかということに明確な答えや、強い意志があるとダイエットも続けやすくなります。逆に何となくダイエットを始めたい人は、とりあえず行動してみる方がいいとか。

また、継続することがやせるための大前提であるため、ダイエット中について自分に甘くなってしまう人は、「太った人は多くの言い訳を持っている」、「1日で太れないし、1日ではやせられない」などの言葉に、ドキッとさせられるはずですよ。

“いい女.bot”って  
どんな人？

エッセイスト、作家として活動。学生時代、学業と並行して心理学の資格を取得。ビジネス書作家の付き人として活動を始める。そこで得た学びをもとに、2012年5月から「いい女になるための心にささる一言」をテーマにTwitter内で作家活動を開始。現在フォロワー数30万人を超え、幅広い年齢層の女性から支持をうけている。

本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課

TEL: 03-5280-7577 FAX: 03-5280-7578

pr@shufutomo.com

34

美しい食べ方は、  
恋が始まる一歩手前



102 102 splashes to make you beautiful

**いい女.botさんが続ける  
美しく、スリムに  
生きるための習慣**

**マネしたくなる！いい女のお手本習慣**

**日々の生活に取り入れて、もっとキレイに！**

“特別な日にヒールが似合う女であるために、普段はあえてフラットな靴で美姿勢を意識する”“使用するオイルや調味料はこだわる”といった、著者のいい女.botさん自身が、キレイであるために続けている習慣、食事についても紹介しています。

**～そしてやせた“いい女”は…～**

いい女は正しく頑張る  
好奇心はあなたを成長させる  
人生に起こることすべてに意味がある

いい女.botさんの言葉は、やせるだけではなく、気持ちが明るく前向きになるものばかりです。例えば、「いい女は正しく頑張る」「好奇心があなたを成長させる」「人生に起こることすべてに意味があるから」など、読むだけで内面からキレイになれる言葉があふれています。

美しい食べ方は、  
恋が始まる一歩手前

何気なく済ませている食事でも、少しの意識で特別な時間に、余裕のある素敵な食事ができること。



**【書籍概要】**

**表紙や中面のRayモデル  
加藤ナナさんにも注目！**

**『いい女.ダイエット』**

いい女.bot 著  
価格：本体1,300円＋税  
発売日：2016/05/20  
978-4-07-415362-6  
<http://www.amazon.co.jp/dp/4074153629/>

Chapter1・・・やせない女は後まわしが得意／Chapter2・・・やせる女は“始め方”もうまい／Chapter3・・・やせる女は一日を大事にする／Chapter4・・・やせる女は“続け方”を知っている／Chapter5・・・そしてやせた“いい女”は……

**★『Ray7月号』にて“ダイエット.bot Special!!”が掲載されます★**



本書発売後、5月23日(月)に発売される『Ray7月号』では、『Ray5月号』で最終回を迎えた“ダイエット.bot”の特別特集を掲載！昨日より今日、もっとスリムでキレイになるためのビューティー&ダイエットメッセージを、加藤ナナさんの写真とともに紹介、解説します。

『Ray2016年7月号』  
発売日：2016年5月23日(月)  
定価：670円(税込み) 表紙：松井愛莉  
全国の書店・ネット書店にて発売  
<http://www.amazon.co.jp/dp/B01DE0B54M/>

