

## 運動だけでは、絶対に痩せない！

スポーツトレーナーが教える、ダイエットを成功に導く「食生活」を徹底解説

『ダイエットは運動1割、食事9割』、『ファスティングダイエット』絶賛発売中！

電子書籍「impress QuickBooks®」2013年1月の新刊

インプレスグループで出版物販売、EC事業を手掛ける株式会社インプレスコミュニケーションズ(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大)は、スマートフォンで気軽に読めるコンセプトでつくられた電子書籍「impress QuickBooks®」(インプレス・クイックブックス)より、ダイエットを成功に導く食生活を徹底解説した新刊2点を発行いたしました。当社グループは、次世代事業の柱として電子出版の取組みを強化しており、企画段階からデジタルによる出版を軸において開発をおこなう「impress QuickBooks®」の推進を一層強化しております。



### 『運動指導者が断言！ダイエットは運動1割・食事9割』

著者: 森 拓郎/希望小売価格:500円/発売中

### 『究極のデトックス ファスティングダイエット』

著者: 藤原 茜/希望小売価格:500円/発売中

#### ●運動だけでは絶対に痩せない？

##### 運動指導者が教えるカラダの仕組みとダイエットのメソッド

運動しているのに、まったく痩せない。ダイエットの成功の秘訣は食生活であり、それを支えるメンタルにある！あなたが”痩せない理由”はどこにあるのか。効率的なダイエットはどうすれば実現できるのか。運動指導やダイエット指導の経験を行ってきて気がついた、ダイエットを成功させるためのメソッドをご紹介します

##### 【著者プロフィール】

森 拓郎(もり たくろう):株式会社 rinato(リナート)代表取締役。ピラティス、生体、美容矯正などを用いて足元から顔までのボディメイクを提供する“ボディワーカー”として活動中。提供するクライアントはファッションモデルや女優など、身体を資本とした女性などが中心。

・ブログ: <http://ameblo.jp/t960/>

・Rinato ホームページ: <http://physical-art.com/>

#### ●カラダが生まれ変わる断食術「ファスティング」

本書でテーマとする「ファスティング」とは必要最低限のカロリーとミネラルやアミノ酸を含んだドリンクを摂取しながら行う断食術です。健康になりたい、美しくなりたいとダイエットに励んでみても、なかなか理想のカラダに近づけない……。ファスティングを知れば、あなたの長年の悩みから抜け出せるかもしれません。「ファスティングって何？」という方から、食物の基礎を知り健康になりたい方まで、実践的に使える一冊です。

##### 【著者プロフィール】

藤原 茜(ふじわらあかね):1987年生まれ。日本体育大学を卒業後、大手フィットネスクラブ数か所でのトレーナー経験を経て、パーソナルトレーナーとして独立。フィットネスとファスティングを融合させた独自のメソッドを提唱。ファスティングキャンプや指導者の育成も行い、ファスティングの啓蒙にも力を注ぐ。

・ブログ: <http://ameblo.jp/akn-f/>

▼取り扱い電子書店 (販売開始時期は各書店によって前後することがございます)  
[https://www.facebook.com/impress.QuickBooks/app\\_216924904991602](https://www.facebook.com/impress.QuickBooks/app_216924904991602)

※報道各位へ電子書籍の献本(データ提供)を行っております。下記までご連絡ください。

[quickbooks\\_info@impress.co.jp](mailto:quickbooks_info@impress.co.jp)

#### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレスコミュニケーションズ 広報担当

〒102-0075 東京都千代田区三番町 20 番地

Tel: 03-5275-1555 URL: <http://www.ips.co.jp/>

**【impress Quickbooks®(インプレス・クイックブックス)とは】**

スマートフォンなどの電子端末で気軽に読める「電子生まれの」電子書籍です。2011年2月の販売開始以来、50タイトル以上を刊行し、Amazon Kindleストアや、紀伊国屋BookWebをはじめとする電子書店の売り上げランキング上位にランクインするタイトルを多数刊行しています。

▼公式 Facebook ページ/ Twitter

Facebook ページ: <https://www.facebook.com/impress.QuickBooks>

Twitter: [https://twitter.com/Imp\\_QuickBooks](https://twitter.com/Imp_QuickBooks)



**【株式会社インプレスコミュニケーションズ】** <http://www.ips.co.jp/>

インプレスコミュニケーションズは、グループ内外を問わず幅広い出版社との協業に注力しており、クロスメディア・パブリッシング(ビジネス関連)をはじめとして、ブルーロータスパブリッシング(健康・美容関連)、ACJ マガジズ(女性実用・趣味関連)、HANA(語学関連)、マイルスタッフ(生活一般・グルメ関連)の計5社と提携しています。今後も新しい出版社の発掘を行い、パートナー出版社として支援し、出版分野を拡大していきます。

**【インプレスグループ】** <http://impress.jp/>



株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「医療」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。2012年4月1日に創設20周年を迎えました。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレスコミュニケーションズ 広報担当

〒102-0075 東京都千代田区三番町20番地

Tel: 03-5275-1555 URL: <http://www.ips.co.jp/>