



Instagam美容・ダイエットカテゴリーフォロワー数 No.1!

フォロワー19万人\*の美容家 本島彩帆里の初著書

「あなたらしくヤせる 太るクセをやめてみた」10月21日(金) 発売!

美容系のメディアや企業に引っ張りだこの今話題の美容家・本島彩帆里。  
キレイになりたい全ての人へ、彩帆里が伝えるダイエットメソッドが詰まった1冊です。



「あなたらしくヤせる 太るクセをやめてみた」

本島 彩帆里 (著)

¥1,300 (税別)

単行本 (ソフトカバー) : 四六判 160 ページ

発行 : 主婦の友インフォス

発売 : 主婦の友社

ISBN-13: 978-4074176007

発売日 : 2016/10/21

産後ダイエットで-20kgの減量に成功し、そのメソッドをInstagramで公開することでフォロワーは19万人\*にのぼる美容家・本島彩帆里。

自身の初著書となる「あなたらしくヤせる 太るクセをやめてみた」が10月21日(金)、主婦の友インフォスより発売になります。

〈本島彩帆里より 発行によせて〉

太ってしまう原因はみんなそれぞれ、太る原因が違うという事は痩せる近道も人それぞれです。読んでくださる方が自分の「太るクセ」を見つけて、「あなたらしくヤせる」方法を見つけられる一冊になっています。

私は元々太っていて、特に下半身が大きく、何をやってもキレイに痩せませんでした。筋トレやエステ、サプリ…何を取り入れてもなかなか結果が出てくれなかったんです。何かを頑張っていたとしても、根本にある太ってしまう原因に気づき改善しなければ、なかなか身体は応えてはくれません。

今回、食事、生活、メンタルなど日常生活に潜む無意識の太るクセを46個集めた本を作り上げる事ができました。太るクセを見つけるという事は、キレイになる近道を見つけるということ。太るクセひとつひとつに、どう変えていけばいいかなどの改善方法も書いています。

この1冊を通して、なりたい自分に少しでも近づくお手伝いができるれば嬉しいです。

\*2016年10月20日現在



## 本島彩帆里

美容家 / ダイエットアドバイザー / 美容ソムリエール / 美容ライター

産後-20kgのダイエットに成功、Instagramやブログでダイエットや美容情報を発信。

Instagramのフォロワー数はわずか1年で19万人を超える。

<http://ameblo.jp/saooooori89/>

Instagram @saooooori89

本島彩帆里プロデュースのネットショップ

SAORI *marche*  
サオリマルシェ

<http://saori-marche.jp>

お問い合わせ先

[contact@saori-marche.jp](mailto:contact@saori-marche.jp)

03-6868-3356

担当 : 本島

エベリスト株式会社

「安心できる情報を、発信し続ける」をコンセプトにビジネスを展開中。

URL : <http://evelist.jp/>

所在地 : 東京都港区南麻布 4-5-48-4F

代表者 : 代表取締役社長 本島大介

事業内容 : コマース事業・ビューティー、エステティック事業・リユース事業