

「元おデブ」だからこそわかる！ダイエットの真実が詰まった、読めば笑えてダイエット成功に近づく
『-48kg やせた 女芸人まあこのダイエットあるある』
 2013年8月30日(金) 全国の書店・ネット書店で発売

8月30日(金)、株式会社主婦の友社は『-48kg やせた 女芸人まあこのダイエットあるある』を発売いたしました。

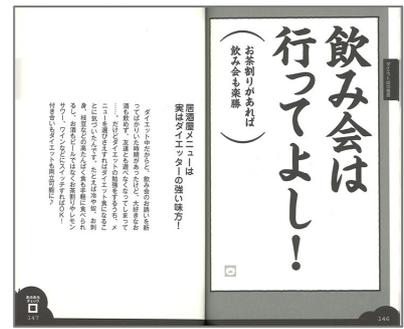
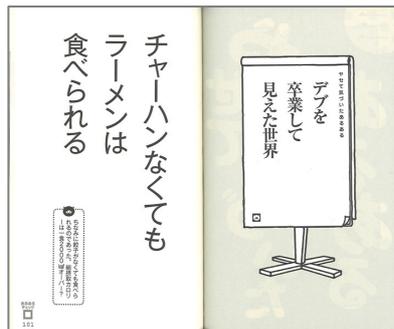


「そばはやせるからと注文したのが天ぷらそば」や「ファッション誌を見てもバッグしか買うものがない」など、1年間で48.4kgものダイエットに成功した“元”おデブのまあこさんが、実際に体験したおデブの悲哀とダメさをユーモラスな「あるある」で披露します。ダイエットに失敗続きの人は痛いところをつかれながらも、やせるコツを知ることができる、史上初の笑えるダイエット本です。

まあこさんは、「本を読んで単純に笑うのも自虐に走るのもOK！だけど、この本が、ひとりでも多くの方がダイエットのきっかけになってくれたらうれしい。少しでも自分を変えたいと思っている方の背中を押ししたい」と本書を企画した理由を語っています。あるあるネタ本としての活用だけでなく、これまでさまざまなダイエットに失敗してきた方、リバウンドしないダイエット方法を知りたい方などにおすすめの一冊です。

タイトル: -48kg やせた 女芸人まあこのダイエットあるある
 著者: まあこ 定価: 1000円(税込み) 発売日: 2013年8月30日(金)
 判型: 新書判 ページ数: 192ページ ISBN: 978-4-07-290127-4

■「おデブあるある」「ダイエット失敗あるある」「やせて気づいたあるある」の3本柱。リバウンド知らずのまあこさんによる「ダイエット格言」も収録！



【まあこ】

浅井企画の若手女芸人。もともと97.0kgという巨体を売りに芸人活動していたが、テレビ番組の企画を機に1年間で-48.4kgのダイエットに成功。タレントのダイエットにありがちな「企画が終わった途端にリバウンド」をすることもなく、スリムボディをキープし続けるそのHOW TOと自身の経験から語る“脱デブ・ノウハウ”は世のヤセられない女性たちからの注目を集める。また、2013年には美容誌「ビタミンef」(主婦の友社)のモデルに見事大抜擢。その活躍の幅を広げている。

●本件に関するお問い合わせ先
 株式会社主婦の友社 広報宣伝課 TEL 03-5280-7577(直通) FAX 03-5280-7578