

妊娠⇒出産で18kg増！さすがに「やばい」！

おデブになった小森純さんが自力で産後やせしたヒミツは1日3度の食事にあった！

『小森純の自力で産後やせ』

2015年5月12日（火）発売

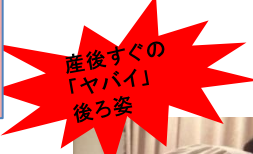


5月12日（火）、主婦の友社は、妊娠で18キロ太った小森純さんが成功した、「食事の内容を変えるだけ」の産後やせのヒミツを明かす『小森純の自力で産後やせ』を発売いたします。

運動はしなくてOK（むしろしないほうがいい!）、本当に栄養のあるものだけを食べたいだけ食べるなど、産後のママにうれしい「やせワザ」&「やせメニュー」をたっぷり紹介。小森の妊娠、出産エピソード、マタニティファッションやママライフのほか、話題の本『運動指導者が教える食事10割でやせる技術』（ワニブックス）著者のボディワーカー森拓郎さんや、過去に産後やせに成功したもなねタレントみかんさんとの爆笑対談なども収録した内容充実の1冊となっています。眺めるだけで元気になる？ここでしか見られない隠し続けていた太恥写真もしぶしぶ……（？）公開！

「すぐにでもやせたいけれど、産後すぐに体を動かすのはつらい」、「母乳をあげているから食事制限や量を減らすダイエットはムリ」というママだけでなく、夏に向けダイエットしたいすべての女性たちにおすすめです！

『小森純の自力で産後やせ』
著者：小森純
発売日：2015年5月12日（火）
定価：本体1100円+税
ISBN：978-4-07-412079-6
全国の書店、ネット書店で発売



こんな食事でやせました！
⇒⇒⇒



NEWS 『小森純の自力で産後やせ』LINEスタンプが登場！



おもしろダイエットスタンプはもちろん、普段使いできるスタンプが40種類♪
LINEクリエイターズスタンプにて120円で購入できます。

制作：ミンツプランニング

NEWS 出版記念 サイン本お渡し会&握手会 決定！！

●5月16日（土）13時30分～
●西武池袋本店書籍館2階リプロ特設会場

詳しくは、リプロ池袋 ホームページでご確認ください。
<http://www.libro.jp/blog/ikebukuro/event/516.php>