



万年小太りの40代ライターが、
10キロやせて「^{きゃしゃ}華奢」になるまでの
2年間をまとめた
ルポエッセイ。



書名：10キロやせて永久キープするダイエット

著者：山崎潤子 監修：海保博之

定価：本体1,200円＋税
判型：四六判並製 216頁
ISBN：978-4-86651-053-8
発行：文響社

2018年
4月13日（金）発売

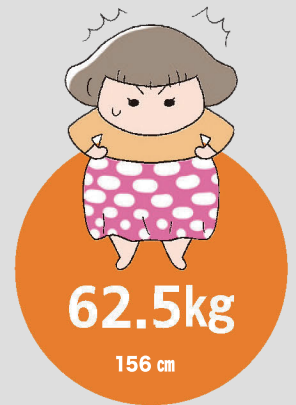
内容

ダイエットとリバウンドを繰り返していた著者が、
心理学者「海保先生」の力を借りて、頭と心を変え、習慣を変えた。

「つらい食事制限や運動をがんばった」
のではなく、
「自分と向き合い、考え、実行した」だけ。

自分で考えた行動プランを、
「寝る前に歯を磨くくらい」ナチュラルに習慣化することで、
3カ月で3・4キロ減 1年間で7キロ減 1年半で9キロ減 2年間で10キロ減
と、スルスルとやせた。その後も一切リバウンドせず、ふつ～にキープできている。
本書は、その一部始終とメソッドをあますことなくまとめたものである。

子どものころから
ぽっちゃり

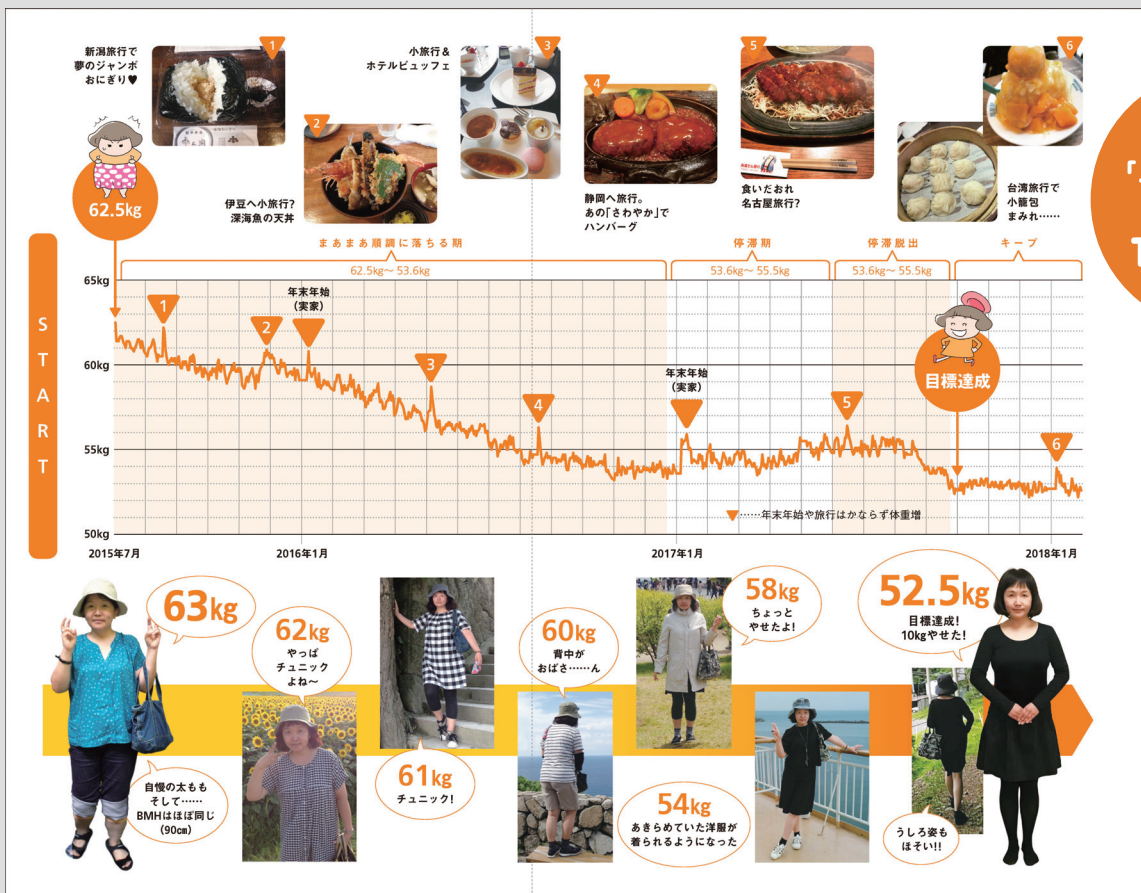


コラムマンガで
実体験を公開!!!



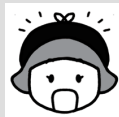
もくじ

- 第1章 思えばずっと小太りだった
- 第2章 真剣に現状分析
- 第3章 「なりたいイメージ」と「アクションプラン」
- 第4章 やっと「ダイエット」がはじめられる
- 第5章 これがもっとも重要！ 振り返り、認知する
- 第6章 停滞期を乗り越え、目標達成！
- 第7章 永久キープするための考え方



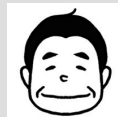
習慣化と暮らしの「メリハリ」により
我慢することなく
10kgやせた

やまざきじゅんこ
山崎潤子



小学校高学年から現在に至るまで、小太り街道まっしぐら。ダイエットマニアでダイエットの知識は人一倍あるが、食への飽くなき執着からリバウンドを繰り返す。小学生にして「ブラックコーヒーならノーカロリー」という友人に引かれた経験がある。『28歳からの女のリアル』(WAVE出版)、ベストセラーとなった『28歳からのリアル』(同社刊)シリーズの著者「人生戦略会議」のメンバーでもある。

かいほひろゆき
海保博之



教育学博士。専門は認知心理学。2017年3月末まで東京成徳大学学長、現名誉教授。『仕事日記をつけよう』(WAVE出版)、『集中力を高めるトレーニング』(あさ出版)、『学習力トレーニング』(岩波ジュニア新書)ほか著書多数。76歳の現在まで、人生で「太っていた時期」が一度もないという。趣味はテニス。

ご提供できる宣伝コンテンツ

- 読者プレゼント用書籍 (3冊 or 5冊)
- 「はじめに」のテキスト、体験マンガ6ページ分のPDFデータ
- 掲載用カバー画像
- 執筆秘話 (寄稿します)
- 編集後記 (寄稿します)
- 著者インタビュー (コーディネート)

お問い合わせ

株式会社 文響社

広報担当: 石川文枝 ishikawa.f@bunkyo-sha.com
編集担当: 飛田淳子 hida.j@bunkyo-sha.com
電話 03-5575-5050