

【新刊のご案内 30代からはじめたい「一生太らない習慣】

# 『30代になって体重が気になつたら読む本』

株式会社中経出版(東京都千代田区)は、2011年10月に新刊『30代になって体重が気になつたら読む本』を刊行しました。

【なぜ「食べているのに」やせるのか?】  
 【なぜ「食べていないのに」太るのか?】

食べているのにやせる!  
 体脂肪が減る!!  
 鈴木式ダイエットの極意!

有名アスリートや大手上場企業社員への  
 栄養指導で実績ある著者が教える、  
 「リバウンド・ゼロ」の実践テクニック!

「30代になってから、お腹が気になりはじめた」  
 「20代前半のころの体重に戻したい!」

そんな人たちのために、ライフスタイルやボリシー別で  
 実践的なダイエット・テクニックを数多く紹介しています。

「ちゃんと食べているのにやせていく」  
 「おなかのまわりの脂肪が減っていく」  
 そんな夢のようなテクニックが満載です!

10年後の自分に自信を持つためにも、  
 今から「一生太らない習慣」をはじめてみませんか?

## ▼著者紹介

鈴木志保子(すずき しほこ)

管理栄養士。神奈川県立保健福祉大学教授。公認スポーツ栄養士。実践女子大学卒業後、同大学院修了。

国立健康・栄養研究所研修生を経て東海大学大学院医学研究科を修了(医学博士)。NPO法人日本スポーツ栄養研究会会長。

北京オリンピックで金メダルに輝いた日本女子ソフトボール代表チーム、ファジアーノ岡山、京都産業大学陸上競技部中・長距離ブロックなどのトップアスリートからジュニアアスリートまで、多数のスポーツ現場で栄養サポートや指導を行う。

また、(財)日本体育協会、日本プロゴルフ協会、日本女子プロゴルフ協会、スポーツ医科学センターの講演など、全国で活躍。



## ▼チェックシート

以下の項目で、一つでも「はい」がある男性は、ぜひこの本を読んでください!

Q1. タバコはやめた。でも、焼肉・ビール・ラーメンは絶対にやめたくない!  
はい いいえ

Q2. パッと見は20代のころと変わらない。が、はみ出したお腹にお肉がベルトの上に乗っかっている。  
はい いいえ

Q3. やせために、カロリーとかを計算するのは、スゲー面倒!  
はい いいえ

Q4. やせたい。でも、俺のライフスタイルやボリシーは変えたくない!  
はい いいえ

Q5. 健康診断の結果がA判定からB判定になった。ちょっとヤバいかも……  
はい いいえ

## ▼書誌情報▼

著者:鈴木志保子  
 造本:並製2色、文庫判  
 ページ数:256ページ  
 定価:630円(税込)

このプレスリリースに関するお問い合わせ先

(株)中経出版 書籍編集部  
 藤田 悠(ふじた ゆう)

〒102-0083

東京都千代田区麹町3-2

相互麹町第一ビル

TEL:03-3262-2124 FAX:03-3262-0666

E-mail:fujita@chukei.co.jp