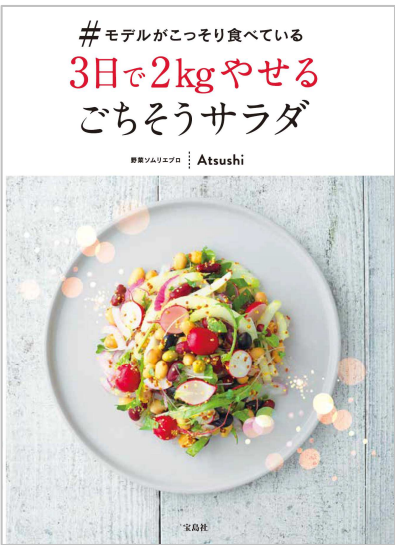


宝島社 新刊案内

たった3日で2kg減!?

野菜ソムリエプロ Atsushi ^{あつし} のレシピ本第2弾
『#モデルがこっそり食べている 3日で2kgやせるごちそうサラダ』 6/23発売



『#モデルがこっそり食べている 3日で2kgやせるごちそうサラダ』
 定価：本体1300円+税
 発売日：2018年6月23日

お腹にたまるサラダで、体が変わる！

大ヒットとなったレシピ本『#モデルがこっそり飲んでる3日で2kgやせる魔法のスープ』に続く、待望の第2弾! 今回のテーマは、ポリウム満点で美味しくて手軽! 本当にやせる「ごちそうサラダ」。

「体調を整えたい」「撮影前にちょっぴり絞りたい」「デトックスしたい」とモデルがこぞって食べている、野菜ソムリエプロ・Atsushiのサラダレシピ44品を収録!

漢方養生指導士初級の資格を持つAtsushiのサラダは、“たんぱく質が豊富でお腹にたまる”うえに一皿でバランスよく栄養も摂れる優れたもの。サラダから生の酵素を取り入れることで、日々食べたものの消化・吸収を助け、新陳代謝を良くし、免疫力を高める効果もあります。

肉・魚・豆のたんぱく質別で紹介しているので、冷蔵庫にあるいつもの野菜と組み合わせればOK。ヘルシーなサラダダイエットにチャレンジしてみてください。



著者取材も可能です!

Atsushi (あつし) プロフィール

ディーゼル、D&G、ヴェルサーチのPRを経て、フリーランスとして独立。オーストラリアで修得した堪能な英語力、豊かな海外経験を活かし、ファッション業界の第一線で活躍。ファッションの歴史やトレンド、美容、食についても豊富な知識を持つ。2012年、ジュニア野菜ソムリエ、タイにてタイ古式マッサージ資格を取得。2016年、漢方養生指導士初級取得、野菜ソムリエ中級の試験に合格し、野菜ソムリエプロに。

