

いま話題！内臓脂肪は
怖～い病気のもと！

宝島社 新刊案内

2019年9月吉日

『内臓脂肪が落ちる！ 糖質オフスープ』

9/28(土)発売

簡単！美味しい！低糖質スープで痩せる！

本誌は、ダイエット外来の専門医である工藤孝文先生が監修した、糖質オフのスープレシピ本です。

紹介しているレシピは全て糖質が20g以下！家にある野菜や缶詰などを上手に使ってできる、お手軽なスープレシピを収録。美味しくてひと皿で大満足できるので、ダイエットが楽に続けられます。

内臓脂肪が落ちるのはもちろん、つらい冷えや便秘も解消。糖質制限は美肌効果もあり、男性にも女性にも嬉しいことづくめ。スッキリと健康的に痩せることができる魔法のスープレシピです。

糖質オフスープの嬉しい効果

- ①ダイエットに効果あり
- ②栄養バランスが◎
- ③便秘解消
- ④老化を予防&美肌効果
- ⑤むくみ解消
- ⑥生活習慣病を予防

市販のサラダチキンが大活躍！

すぐに効果を実感！糖質5g以下！

「サラダチキンと白菜の中華スープ」 「カリフラワーと鶏ささみのカレースープ」



■工藤 孝文(くどう たかふみ) プロフィール

福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアに留学。帰国後、大学病院、地域の基幹病院に勤務。現在は、自身のクリニック「工藤内科」で診療を行う一方、スマホ診療を導入し全国規模でダイエット治療・漢方治療も行っている。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本東洋医学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性特定疾病指定医。フジテレビ系「ホンマでっか!?TV」評論家ほか、テレビ出演多数。

著書に『きゅうり食べるだけダイエット』(KADOKAWA)、『痩せガセの法則』(榎出版社)ほか。女性誌の監修や「Yahoo!ニュース」など、その活動は多岐にわたる。趣味はダンスと和太鼓。特技はスマホ診断。



『内臓脂肪が落ちる！
糖質オフスープ』

定価：本体880円＋税
発売日：2019年9月28日

メディア出演多数！
出演・取材可！

著者も
-25kg

