

2カ月で - 8 kg !

2020年1月吉日

にしのみき
元AKBアイドル西野未姫

奇跡のダイエット方法『デブぬけ』1/27発売



『デブぬけ 激太りした元アイドルが食べながらやせた奇跡のダイエット方法』
定価：本体1300円＋税
発売日：2020年1月27日

元AKBメンバーだった西野未姫。「次世代のセンター候補」と言われた時期もあった彼女は、いつの間にかお笑い担当になり、徐々にファンも減り、ストレスで暴飲暴食がやめられず激太りしました。「バカでデブでブス」とさげすまれた彼女が、「やせて綺麗な姿で20歳の成人式に出たい！」と一念発起！昨年10月からダイエットをスタートし、たった2カ月で8kgの減量に成功しました。

本書は、運動嫌いでも食事好きな西野さんが、きちんと食べながら痩せたダイエットノウハウをわかりやすく伝授する1冊です。ゆるゆるトレーニングや、独創的な満腹レシピ、ダイエット中のメンタルコントロール法まで大公開！

56kg
⇒48kg !



ありのままのダイエット日記や「サマー・スタイル・アワード2019」への出場レポートなども盛り込んだ、読んでも楽しめるダイエット本となっています。

日記、対談、メンタル管理…etc、ダイエットの軌跡とノウハウを、赤裸々に公開！

♥西野さん考案の、独創的なレシピの数々！

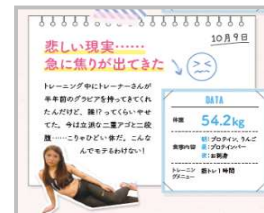


トマトジュースdeレンチンアクパツツァ



わらび餅風豆腐スイーツ

♥体重の増減や気持ちの変化を記したダイエット日記



♥「ゆるストレッチ」は簡単にできるものばかり！



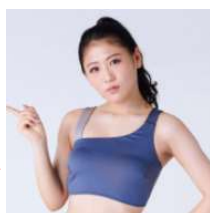
♥「サマー・スタイル・アワード」レポートやコラムも！



取材ご相談可能です！

この本は私が2か月で8キロ痩せた理由や痩せ方がたくさん詰まった本です。

ダイエットはツライ部分もたくさんあるけど結果が出た時に新しい自分を見つけられると思います。この本を読んでみんなで綺麗になりましょう！



【著者】西野 未姫(にしのみき) プロフィール

AKB48の14期生としてデビュー。研究生時代より、現エースの岡田奈々や小嶋真子とともに三銃士として注目される。しかし顔芸やものまねなどを全力で披露したり、リアクションが大きすぎるため、正統派アイドル路線から逸れていき、AKB48のなかでは体を張ってオチを任されるなど バラエティ担当として重宝されてきた。卒業後は多数のバラエティ番組に出演し、次世代バラエティ女王としての 呼び名も高い今期待大のタレントである。