



「若返るワンプレート食事法」がテレビで話題！ イケメン栄養科学博士・オーガストの新刊 『若返りスイッチをONにする食べ方』が 小学館より発売！

あなたの脳は、自分の体を何歳と判断するか？

真のアンチエイジングとは何か？ それは、見た目年齢でも、雰囲気でも、筋肉量や骨量でもなく、「脳の診断した年齢が若い」こと。脳はどこで判定するかといえば、「血液のホルモンバランス」。30歳の血液バランスと思えば、30歳の体を維持する指令を出し、70歳だと判定されれば、体も70歳になるのです。ポイントは若かったころのホルモンバランスを取り戻すことです。

「たとえ50歳でも脳が“30歳”と判断すれば、しめたもの！ どんどん30歳の体になるのです。」

「その人の見た目は、外側ではなく、内側。脳が決めているんだよ」と、著者。かつこよく若返るためには、まずは食から。食を改善することで、良い睡眠が得られ、睡眠で蓄えられたエネルギーで運動するという、適正な循環ができるのです。本書は、栄養化学博士である著者が、最新の栄養知識を惜しげなく公開し、食の新しい考え方「若返りスイッチをONにする食べ方」、を伝授するもの。「〇〇だけダイエット」ではない、シンプルに続けられるオーガスト流。アンチエイジング食事法を、自分のものにしませんか？その効果は本人が実証済み。

「まずは食。100%は無理でも、できるところからトライ！」

- ・緑の濃い葉野菜を生で。毎食、少量でも食べる
- ・糖質は「自分のこぶし大」、夜はなるべく控える
- ・人工甘味料入り・カロリーゼロドリンクは飲まない
- ・いい油はたくさんとる。体脂肪として体に残らない
- ・カフェイン+糖質はNG。短時間で中性脂肪に！
- ・「豆乳はヘルシー」は間違い。やめる！
- ・卵は完全栄養食品。とくに朝、1～2個食べよう

- 書名：『若返りスイッチをONにする食べ方』
- 著者：オーガスト ハーゲスハイマー
- 定価：1200円（税別）
- 四六判：192ページ
- ISBN：978-4-09-310798-3
- 発売日：2013年6月27日



《著者プロフィール》 オーガスト ハーゲスハイマー

1962年、福島県生まれ。株式会社アビオス代表。栄養科学博士。米国、ニュージーランドで栄養科学を学ぶ。オーガニック素材で無添加の美容健康食品を作るためにアビオスを設立。現在は本業の傍ら、アンチエイジングスペシャリストとしてテレビ、雑誌、セミナーなどで活躍。著書に『20歳若く見える人の食べ方』（ソフトバンク新書）。『老けない人はやめている』講談社。2013年7月1日放映、『人生が変わる1分間の深イイ話』（日テレ）に美ボディスペシャリストとして出演。「オーガスト流 ワンプレート食事法」が話題に。

株式会社アビオス <老けない、太らない、疲れない、をめざすアビオス！>

代表取締役 オーガスト ハーゲスハイマー

事業内容 無農薬・無添加、100%ピュア&ナチュラルなインナービューティー製品を自社で製造販売

[お問合せ連絡先]

株式会社アビオス 〒108-0073 東京都港区三田1-1-12 レジディアタワー麻布十番1803

TEL: 0120-441-831 (9:00~18:00、土日祝日休み) FAX: 03-3769-2308

E-Mail: info@abios.jp 広報担当宛て

<http://www.acai.co.jp>

