

ナチュラルダイエットレストランNODOの 5週間でやせるダイエットレシピ

監修/ナチュラルダイエット
レストランNODO



血糖値をコントロールすれば
自然にやせられる

肉、魚、デザート
おいしいものを
いっぱい食べても
太らない!

「ナチュラルダイエット」

納得!簡単でわかりやすい!!

創英社/三省堂書店

“血糖を下げるレシピ”で
我慢知らずのダイエット!

血糖コントロール理論とは?

単に食事でのエネルギー（カロリー）摂取を控えるのではなく、血糖値の上昇を緩やかにすることをより重要視する理論です。血糖値が急上昇するとエネルギーが脂肪として蓄積されやすくなります。逆にこの上昇を抑える事ができれば、満腹感が持続し、脂肪が燃焼し易い状態を長く保つ事が出来ます。

いっ
ぱい
食
べ
て
や
せ
る
!

9月初旬発刊予定!

おうちでつくれる
ダイエットレシピ!
.....
ご家庭でも、このレシピで
ダイエットできます。

監修

ナチュラルダイエットレストランNODO

NODOとはイタリア語で「結ぶ、つながり」を意味し「食」「健康」「ダイエット」の3つの要素をつなぐ結び目としての役割を担うレストラン。

取引条件：新刊委託

冊数

発行・発売：創英社/三省堂書店 TEL：03-3291-2295 FAX：03-3292-7687

貴店印

ナチュラルダイエットレストランNODOの 5週間でやせるダイエットレシピ

監修/ナチュラルダイエットレストランNODO

本体 1100 円+税 判型：B5判 頁数：100 頁

ISBN:978-4-88142-566-4 C2077 ￥1100E

ご担当者様

冊

FAXはこちらまで **創英社 03-3292-7687**