

2013年9月11日

報道関係者各位

株式会社 創英社/三省堂書店

『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』  
刊行の御案内

「おいしいものをたくさん食べても痩せられる！」で話題のナチュラルダイエットレストラン『NODO』監修によるダイエットレシピ本が刊行になりました。肉、魚、デザートなど美味しいものをいっぱい食べても太らない！納得・簡単、家庭用レシピ集です。

血糖値をコントロールすれば自然にやせられる「ナチュラルダイエット」！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しやすくなり、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ことが出来ます。渋谷で話題の「ナチュラルダイエットレストランNODO」の監修によるダイエットレシピ集。ご家庭でもこのレシピでダイエットができます。

タイトル:『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

発行・発売: 創英社/三省堂書店

本体: 1,100円+税

版型: B5版

ページ数: 100頁

ISBN: 978-4-88142-566-4 C2077 ¥1100E

---

連絡先:

株式会社 創英社/三省堂書店 NODO担当者

TEL: 03-3291-2295

FAX: 03-3292-7687

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-1 三省堂書店本店ビル8階

E-mail: [soeisha@books-sanseido.co.jp](mailto:soeisha@books-sanseido.co.jp)

URL: <http://www.books-sanseido.co.jp/soeisha/>

---