

「ストレッチではやせない！」そんな定説を覆した1冊登場！

2020年
1月新刊

本当にゆるやせ食前ストレッチ

「ストレッチではやせない」が定説。やせるためには、筋トレやランニングのような、しっかりした運動、そして、しっかりした食事制限が必要だといわれていました。そんなこと運動嫌いにはできない。食べるのが好きだからできない。しかし、最近の研究で筋肉を伸ばすストレッチをしただけでも、血糖値を低下させることが判明！食前にストレッチをするだけでやせます！！

★これなら
続けられる！

- ・ストレッチなら簡単！
- ・空腹時に行うので動ける！



「続けられない…」 「毎日頑張れない…」
そんなダイエット失敗続きの方、必見です！

【著者】比嘉一雄(ひが・かずお) ベストセラー『自重筋トレ』シリーズの監修者。
【ターゲット】年に数冊、ダイエット本を購入する40代女性・30代女性

2019年12月10日受注締切 / 2020年1月6日搬入予定

新刊委託	本当にゆるやせ食前ストレッチ	冊	貴店番線印
	著者: 比嘉一 ISBN: 978-4-405-08700-2 定価: 本体1,200円+税 128P A5判		ご担当 様

★ 新星出版社 営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10 TEL: 03-3831-0743(代)
ご注文は 営業本部FAXまで 03-3831-0758 (fax)

2019.10.21作成