

この夏、素敵な大人は

知的にお腹を凹ませる！

科学的根拠のある

トレーニング理論・実践法

+

栄養理論・実践レシピ

自重筋トレ中心の
実践メニューを紹介！



『お腹を凹ませて、太らないカラダになるための真実 67 筋トレと栄養の科学』 1500 円+税

★ 新星出版社