



下半身が痩せない

とお嘆きの
すべての方に!
正しい歩き方で
普通に歩けば、
ダイエットになる
という本です。

筋トレやウォーキングなどを頑張る必要はありません。
正しい歩き方にすれば、自然と姿勢も整い、
猫背やがに股、内股も矯正されます。

- もくじ
- Chapter.1 なぜ下半身デブになるのか?
 - Chapter.2 下半身を痩せさせるために
 - Chapter.3 下半身が痩せる正しい歩き方
 - Chapter.4 歩く以外のセルフケア
 - Chapter.5 日常に取り入れて健康に
 - Chapter.6 痩せた下半身を維持する



著者紹介 横山 摩弥 (よこやま まや)

リラクスペースmano代表 歩くLOVE (歩クラブ) 主催 ・美容整体養成講座考案者

・下半身デブ解消歩き方養成講座考案者 エステティシャン22年、美容整体師17年。

離婚と同時に整体師になり、29歳 子供が保育園年長の時に整体サロン「リラクスペースmano」を開業。広告は一切使わずに、口コミだけで年間1400人のお客様が来店。34歳の時子宮頸癌をきっかけに、もっと女性がキレイになり女性らしく生きていける女性を増やしたい思いがあり、「女性を外見から自信をつけて飛躍させる」を理念に美容整体もできるエステティックサロンに転換。北海道の大手企業で120人の前でセミナー開催。東京・沖縄・熊本・山口・広島・福岡で歩くLOVE開催。

FAXはこちらまで

創英社 03-3292-7687

事前注文は11月20日(月)までお願いいたします。受付期間が短く、申し訳ございません。

新刊委託	部数	書名
貴店印		正しい歩き方で減らない体脂肪がみるみる落ちる 下半身ダイエット 著者：横山摩弥 定価：本体1,500円+税 A5判並製 128ページ ISBN978-4-905084-24-2 C0077 ¥1500E
ご担当者様	冊	発行：つた書房(TEL 03-6868-4254) 発売：創英社/三省堂書店(TEL 03-3291-2295)