

ダイエットは頑張るから失敗するのです。

好評
発売中!

著者が提唱する「チェックダイエット」は、頑張らないダイエット。
世の中の痩せたい人々は、みんな自分を追い込みすぎです。
ときどき自分を許してあげながら、少しずつ確実に痩せていく。
担当編集者が実際に痩せたのは伊達ではありません!

Contents

- Chapter 01 ダイエットは頑張るな
- Chapter 02 チェックダイエット
- Chapter 03 さらに痩せるために
- Chapter 04 ダイエットで気になること
- Chapter 05 下半身太りを解消するためのダイエット

著者紹介

ボス 松田 (ぼす・まつだ)

東都リハビリテーション学院 身体均整学科 卒業

医学的に不可能と言われていた下半身痩せの原理を発見し、下半身ダイエットの方法を発明して、2004年に中目黒で下半身ダイエット専門整体サロンを開業。下半身痩せ1万人以上の実績と体験者の声で綴った「下半身ダイエット 論より証拠ブログ」2619件の実績がある。



今までのダイエットで本当に痩せましたか？

常に新しいダイエット方法が登場しますが、ダイエットは頑張れば頑張るほど失敗します。また痩せたとしても数カ月後にリバウンド…。このチェックダイエットは、そんな頑張るダイエットで行き詰まった時に開発しました。もう、これを最後のダイエットにしませんか？

ダイエットは論より、証拠！
頑張らないからうまくいく！

本書の担当編集者が
二ヶ月で7kg減！

FAXはこちらまで 三省堂書店／創英社 03-3292-7687

取引条件：注文(返品条件付)	部数	書名
貴店印		ダイエットは頑張るな! チェックするだけでみるみる痩せる 著者：ボス 松田 定価：1,760円(本体1,600円+税10%) A5判並製152ページ ISBN978-4-905084-68-6 C0077 ¥1600E
ご担当者様	冊	発行：つた書房(TEL 03-6868-4254) 発売：三省堂書店／創英社(TEL 03-3291-2295)