

おさんぽは、コスパ最強のダイエット方法!

1年で50kgやせた
医師がやっている

おさんぽ ダイエット



超らくちん!

ジムいらずの「やせる歩き方」を
「やせた医師本人」が教えます。

健康効果も◎ 石原クリニック 院長 石原広章

1年で50kgやせた医師がやっている

おさんぽダイエット

著者も実践!

1年で

123kg→72kg

に減量成功!

運動や食事制限は苦手でもおさんぽするだけなら
ストレスゼロで楽しく続けられる!



→ A4
パネル

やせたければ今日から
おさんぽをはじめなさい

こんな方にオススメ!
お金をかけずにやせたい
ジムに行くのが面倒くさい...
食事制限は苦手だ...

ストレスゼロで
楽しく続けられる

1年で50kgやせた
医師がやっている
**おさんぽ
ダイエット**

超らくちん!
ジムいらずの「やせる歩き方」を
「やせた医師本人」が教えます。
健康効果も◎

著者である医師本人もこのダイエット方法で
1年で**123kg→72kg**に減量成功

自由国民社 発行

→ POP

ストレスゼロで楽しく続けられる
コスパ最強ダイエット!

1年で50kgやせた
医師がやっている
**おさんぽ
ダイエット**

このダイエット方法で医師本人も
1年で**123kg→72kg**に!

超らくちん!
運動や食事制限が
苦手な人にオススメ

自由国民社 発行

ポップなデザインの
拡材も
ご用意あります!

貴店番線印

1年で50kgやせた医師がやっている おさんぽダイエット

著:石原 広章/ISBN:9784426129293/四六/192P/本体1,350円

注文数

拡材※パネルはご希望のサイズに○をお付けください

POP(5冊以上)

パネル(10冊以上)

要

A4・A5

ご担当()様

冊