

实用(ダイエット) ご担当者様

年末年始について食べ過ぎてしまったあなたへ!

# 有酸素運動 ついたばかりの脂肪を **おさんぽ** で撃退!

1年で50kgやせた医師がやっている  
おさんぽダイエット



著者の医師本人も、1年で

**123kg→72kg** の減量に成功!

脂肪の燃焼力のあげ方や、おさんぽ前後の栄養補給について等々、著者が実践したノウハウを  
あますところなく紹介

こんな方にオススメ!

- ・運動や食事制限が苦手
- ・運動習慣がない
- ・体重管理が必要な妊婦さん
- ・健康を気にする高齢者



【類書】

『1日1万歩を続けなさい』

ISBN:9784478116586/ダイヤモンド社

→お正月太り訴求POPが出来ました!

**お正月太り** は  
おさんぽで楽しくリセット!

脂肪が燃えやすい  
歩き方も紹介!

**脂肪が体に定着する前に!**

著者の医師本人も  
このダイエット方法で減量成功!

『おさんぽダイエット』自由国民社・発行

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**

2刷出来

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

通常POP(5冊以上)

お正月太りPOP  
(5冊以上)

パネル(10冊以上)

要

要

A4・A5

ご担当( )様

冊

自由国民社

東京都豊島区高田3-10-11 TEL:03-6233-0781

FAX:03-6233-0780

web版