

白米を
がっつきり食べて
痩せる!

白米:おかずは
6:4!

コンビニ
ファミレス
活用!

満足するから
リバウンド
しない!

元ボクシング世界チャンピオン
株式会社 ReStart 代表取締役
木村悠著

1か月で
4キロ
痩せる!

ボクシング世界チャンピオンが実践した究極のメソッド

ライスアップと1日3分の
トレーニングで
細マッチョのボディになる!
1か月で4キロ痩せて、
強い肉体を手に入れる!

最強だ
米が
やっぱり

元WBCライト級チャンピオン
村田諒太推薦!

白米をがっつきり食べて痩せる!

細マッチョ ルーティーン

元ボクシング世界チャンピオン

木村 悠 著

著者略歴…元WBC世界ライトフライ級チャンピオン
大学卒業後にプロデビューし6戦目で初黒星、その挫
折から商社へ入社。2年間試合から遠ざかるが再び白
星を飾り、その後「商社マンボクサー」として注目を集め
る。減量が苦手で様々な方法を試すがパフォーマンス
の低下が目立ち仕事とボクサーの両立が難しくなる危
機を迎えたものの、食べながら痩せるという方法に出会
うことで世界チャンピオンへの道を開いた。

元世界チャンピオンが現役時代に取り入れた減量方法
米は太るという考えを粉砕するライスアップメソッドと
3分でできるボクシングエクササイズを紹介

なぜ白米がダイエットに良いのか?
白米の利点を掲載するとともに、継続す
るためのサポートや日々の運動も紹介。
しっかり食べられる白米が最強の食材!



貴店番線印	注文	<p>白米をがっつきり食べて痩せる!</p> <p>細マッチョルーティーン</p>
	冊	A5判 144頁 本体1,300円 ISBN978-4-426-12973-6
		自由国民社