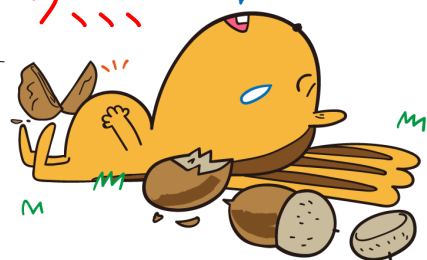


クリスマスに年末年始、、美味しい食べ物
いっぱいであつた、つい食べ過ぎちゃう、、



そんな時期におすすめの2点を
ご案内します！

激しい運動は難しい？
それならまずは“おさんぽ”
から始めよう！



食べ過ぎ、運動ゼロは万病の元！
本書を読めば思わず運動が
したくなる！

運動しなきゃと思うけ
れど、何だかハードル
が高く感じる、、なんて
方にオススメです！



お正月太り は
おさんぽで楽しくリセット！

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	注文	☐ お正月太り訴求POP(5冊以上) おさんぽダイエット 冊 四六判 194頁 本体1,350円 ISBN 9784426129293 自由国民社
ご担当()様	冊	「運動しなきゃ…」が 「運動したい！」に変わる本 四六判 216頁 本体1,300円 ISBN 9784426614607 発行:ユーキャン学び出版 発売:自由国民社 web版