

報道関係者各位

株式会社新星出版社

**即重版決定！！****ゆる～い『女子の筋トレ&筋肉ごはん』(9月3日発売)****ずーっとキレイで健康なカラダが手に入る！**

『女子の筋トレ&筋肉ごはん』（2018年9月3日発売 新星出版社）が、即重版決定！  
マンガとイラストで女子に必要な筋トレと筋肉ごはんを紹介！キレイになりたい女子のための筋トレバイブルです。



女子共通の願い「キレイで健康」を叶えるのは、「筋肉」！

ダイエットをがんばってきた女子のみなさま、これまで、やせては太るを繰り返してきませんでしたか？ やせたのにまた太ってしまうのは、「筋肉が減ってしまった」からなのです。筋肉が増えれば代謝も上がり、自然とやせやすくなります。筋肉が多いとカラダが引き締まって、見た目もスツキリ、キレイですよ。

本書は、ちゃんとキレイなカラダになるための食べ方と筋トレのやり方をイラストで紹介しました。また、なぜ女子にこそ筋肉が必要なのかもマンガをまじえて解説しています。ムキムキになっちゃったら、かわいくないっ！ という心配はご無用！ ハードなトレーニングは一切ありません！  
ずーっとキレイで健康なカラダを手に入れましょう！

## 【書誌情報】

『ちゃんとキレイなカラダをつくる！ 女子の筋トレ&amp;筋肉ごはん』

出版社：株式会社新星出版社 / 監修者：坂詰真二 / 河村玲子

定価：本体 1,200 円+税 / 判型など：四六判 / 164 ページ / 2018年9月3日発売

## 【リリースに関するお問い合わせ】

株式会社新星出版社 広報室（担当：栗山）

TEL 03-3831-0743 / Fax 03-3831-0758

E-mail koho@shin-sei.co.jp

〒110-0016 東京都台東区台東 2-24-10

## 【内容についてのお問い合わせ】

株式会社新星出版社 編集部（担当：大塚）

TEL 03-3831-4073 / Fax 03-3831-0902

E-mail otsuka@shin-sei.co.jp

〒110-0016 東京都台東区台東 2-24-10