

2018年8月新刊



女子にこそ筋肉が必要です！

筋肉は年齢とともに落ちていき、下半身の筋肉が落ちると、確実に太ります。

食事を減らして体重を落とすとリバウンドは必至。

しかも「からだにいい食べ物」で過食になったり、その一方でたんぱく質不足になりがち。

だからこそ、美容、健康の両面からも「筋肉」が必要なんです！

マンガとイラストが満載！
楽しく読める1冊です！！



本書は、単なるダイエットじゃなくて健康的にやせたい、筋肉が衰えちゃって心配……などなど、美と健康が気になる女性のための筋肉バイブル。プチ筋肉ブームの今、自宅でできる筋トレや筋肉をつきやすくする食事、食べ方などについて、わかりやすく解説しています！

【構成】

PART1 女子にこそ筋肉が必要な理由

PART2 筋肉ごはんは女子的食生活を
整えることからスタート

PART3 女子には女子の筋トレ方法がある

PART4 筋肉ごはんの実践法

PART5 筋トレ実技編・・・レベル別基本の筋トレ
・目的別筋トレ

**筋トレ&筋肉ごはんで、
中から外から
キレイになりましょう！**



※画像はすべて仮画像です。

2018年8月10日受注締切 / 8月30日搬入予定

貴店番線印

新刊
委託

女子こそ筋肉が必要です
女子の筋トレ&筋肉ごはん (仮)

監修: 坂詰真二 河村玲子
ISBN: 978-4-405-08694-4 定価: 本体1,200円+税 164P 四六判

冊

★ 新星出版社 営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2018.06.12作成 BO