新刊「ずぼらボディメイク
～ノーリバウンド最強説～」12月27日発売

この度、玄武書房は、新刊『ずぼらボディメイク ～ノーリバウンド最強説～』を12月27日（日） に発売します。すぼらな“あなた”だからこそダイエットの手法を選ばなければいけないと気付かされる一冊です。

ずぼらボディメイク ～ノーリバウンド最強説～
詳細：

amazon

https://www.amazon.co.jp/dp/4909566236/

■書籍タイトル
ずぼらボディメイク ～ノーリバウンド最強説～
12月21日 、全国発売開始｜現在予約受付中
＜本文と画像＞
https://genbu-shobo.com/pr20201222/

■「ずぼらボディメイク ～ノーリバウンド最強説～」について

もっとも無理をしないダイエットは、それ自体をストレスに感じないことでしょう。何かを永久的に我慢するとか、何かを継続して筋トレするとか、いつまでも慣れない無理な生活をしても意味がありません。すぼらな性格の“あなた”が実践すべきボディメイクを学べる一冊です。

＜トピックス＞
腹筋バキバキのストイックなボディメイクをするためには『気合』と『根性』という精神論が必要です。当然、すぼらな性格には合っていないダイエットです。結果を残すためには、自分向きの手段を選んでいきましょう。
ただ痩せるても、それが不健康であっては意味がありません。身体的にも精神的にも続けられるボディメイクを実践することで、長期的な体型維持が可能になります。

■著者プロフィール
橋本裕子
社会人となって約15年間は“ほぼ動かず”のデスクワーク。むくみから始まり、冷え性、自律神経や感情の乱れを感じ、30歳を超えた頃から体重維持が難しくなり、それまで避けてきたパーソナルトレーニングを開始。現在では、巻き肩やO脚なども簡単に美姿勢へ戻せる日々へと変わり、遺伝だと思っていた乾燥肌や食べたら太る体質も改善。多くの情報があふれる現代において、それだけでは何も変えらなかった経験を基に、独自の方法で同じように彷徨い歩いた大人の女性へ『マンツーマン』のボディメイクを指導。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com