『読む筋トレ　１日５分で人生を変える』iPhone iPad 電子書籍アプリリリース　（出版社 扶桑社 × アプリ製作会社 株式会社アドベンチャー）体を鍛えると心も強くなる！ １日５分を継続すればだれでもデキる

『読む筋トレ　１日５分で人生を変える』iPhone iPad 電子書籍アプリリリース　（出版社 扶桑社 × アプリ製作会社 株式会社アドベンチャー）

体を鍛えると心も強くなる！　１日５分を継続すればだれでもデキる
●思考で筋トレは継続できる
●効率の悪いトレーニングはもうやめよう
●最初の３０秒で効果を実感！
●一日５分の運動であなたの人生は激変します

――――――――――――――――――――――――――――――――――――
男性も女性も必見！！ あなたも絶対続けられる！
この本を読んで 健康なココロとカラダを手に入れましょう。
――――――――――――――――――――――――――――――――――――

ｉＰｈｏｎｅ・ｉＰａｄ 電子書籍アプリ
『読む筋トレ　１日５分で人生を変える』iPhone iPad 電子書籍アプリリリース

App Store からダウンロード

http://itunes.apple.com/jp/app/id549726773?mt=8

iPhone・iPad電子書籍アプリ
開発社 株式会社アドベンチャー電子書籍一覧サイト
iPhone電子書籍ランキング１位を獲得したアプリが４５アプリ以上あり
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

株式会社アドベンチャー
２０１２/８/２０
アップル関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役 中村俊一 http://www.adventure-inc.co.jp/
）は、株式会社扶桑社（本社：東京都港区、代表取締役 久保田榮一
http://www.fusosha.co.jp/index.html ）から出版されている「読む筋トレ
１日５分で人生を変える」iPhone、iPad電子書籍アプリとしてリリースいたしました。

◎事実、Webサイトやメルマガを通じて、数千人の肉体改造を成功してきた筆者の指導方針は、まずクライアント一人ひとりの“動機づけ”探しから始まります。

◎筆者のアドバイスをもとに、肉体改造に成功したクライアントは、
そのほとんどがハードな筋トレマニアではなく、筋トレに挑戦しては挫折を繰り返してきたライトユーザーです。
本書は、「誰でも理想の体型になれる」を信条とする筆者のメソッドを完全に網羅した1冊です。

◎本書を読み進めてみて、「早く筋トレがしたい」と思えたあなたは、もう大丈夫です。
最初の３０秒で効果を実感すれば、その疑問も確信に変わることでしょう。

■もくじ

●はじめに

●序 章 私の「ボディデザイン」体験
・まずは自己紹介
・「ボディクエスト」という名の革命
・自宅がジムになる理由
・ダイエットはもう古い！

●第一章 ボディデザインの時代とは？
・引き算から足し算の思考法へ
・プラスの変化にワクワクする足し算思考法
・ダイエットの真の目的は何か？
・なぜ美容整形で自己実現できないのか？
・現代は「満足感」を得にくい時代
・ボディデザインは究極のファッションである
・アメリカ人がジムに通う理由 他

●第二章 本当の自分を取り戻せ
・美意識が本当の自分を作る
・本当に「今のままでいいのか？」
・挑戦することで人は成長する
・楽しんで夢中になることの効能
・成功習慣があれば何でも継続できる
・今、この瞬間から行動する
・プロセスがわかれば自信が確信に変わる 他

●第三章 カラダ作りを“プロジェクト化”せよ
・カラダを動かす前にココロを動かせ！
・目標だけがココロのスイッチとなる
・プロセスを楽しめば、結果はついてくる
・ボディデザインは自己探求
・成功ストーリー作りは自分を知ることから
・なぜ筋トレは続かないのか？ 他

●第四章 １日５分の筋トレで人生は劇的に変わる
・ワークアウトの前に
・下っ腹のたるみを引き締める「レッグレイズ」
・わき腹を効果的に絞り込む「クロスチョップクランチ」

・割れた腹筋を目指す「レッグアップリフト」
・お腹のワークアウト実践のポイント
・なりたい自分になれる！プラスαのワークアウト
・交渉事を優位に進める肩を作る「ダンベルラテラルレイズ」　他

●第五章　ボディデザイン最前線
・思いと行動がリンクして、圧倒的な「成功」の好循環が生まれる
・実例１　コンプレックスの塊だった自分が、自信のある自分に変わった
・実例２　カラダはココロを映し出す鏡である
・実例３　数値目標は達成できなくても見た目に大きな変化が！
・実例４　筋肉量を保ちつつ、脂肪量と体重の減少に成功！

●おわりに

著者　森俊憲
◆扶桑社ＨＰ◆
『週刊ＳＰＡ！』は毎週火曜日、好評発売中！！
http://www.fusosha.co.jp/

―――■アプリ制作会社　株式会社アドベンチャーiPhone　iPadアンドロイド電子書籍一覧サイト―――
◆iPhoneブックランキングで４月６日まで１位を４２日間継続獲得
◆６月のiPhoneブックランキング１位を２３日獲得
◆７月のiPhoneブックランキング１位を２６日獲得
◆８月のiPhoneブックランキング１位を１５日獲得（本日まで）
◆アンドロイドコミックランキング１位２位３位６位７位９位獲得　１位獲得８９日目

【 iPhoneアプリ事業 】 http://iphone.adventure-inc.co.jp/
◎iPhone電子書籍ランキング1位を獲得しているアプリが４５本以上

★iPhoneブックランキング８月２０日１０時 出版社 ブック最高ランク 総合最高ランク★
１位 加藤鷹 秘技伝授 ロングセラーズ 最高１位 総合１位
３位 女医から学ぶ魅力が10倍増すセックス アドレナライズ 最高１位 総合１位
10位 裏社会の歩き方 彩図社 最高１位 総合１位
12位 社会人として必要な「聞く力・話す力」 こう書房 最高１０位
14位 遅刻・締切いつもルーズな人のクスリ ｱｽｶ・ｴﾌ・ﾌﾟﾛﾀﾞｸﾂ最高２位
21位 いただきセックス リイド社 最高１位 総合１位
24位 おとなの女の世渡り力 こう書房 最高１６位
――
iPhone 電子書籍ランク５０位中１３アプリ　１００位中２９アプリがランクイン
――

〇iPhone 新着アプリ
・読む筋トレ　１日５分で人生を変える　８月２０日リリース
・命のカウンセリング　（２４時間テレビドラマ）　８月１０日リリース
・モテツイート　（監修 津田大介）　８月１０日リリース
・なぜか35歳から伸びる人・落ちる人　８月　９日リリース
・おとなの女の世渡り力　８月　９日リリース

・社会人として必要な「聞く力・話す力」の高め方　８月　７日リリース
・依存症の愉快な人たち　８月　６日リリース
・嵐スペシャル検定　７月２４日リリース
・裏ワザ処世術　７月２３日リリース
・要領の悪い人ほど成功する　７月２３日リリース
・本当は怖いマヤの予言　７月２３日リリース

★アンドロイドコミックランク８月２０日１０時 出版社 最高ランク★
１位 加藤鷹 秘技伝授 ＫＫロングセラーズ 最高１位
２位 女医が教える最高のセックス メディアタブレット 最高１位
３位 女医から学ぶあなたの魅力が10倍増すセックス アドレナライズ 最高１位
６位 そのエロテクニックで大丈夫！？男性編 クリエーターズギルド 最高６位
７位 有吉弘行 オレは絶対性格悪くない 太田出版 最高１位
９位 そのエロテクニックで大丈夫！？女性編 クリエーターズギルド 最高９位
10位 ヤレる女を5秒で見抜く技術 SPA！ 扶桑社 最高１位
13位 遅刻・締切ルーズな人のクスリ ｱｽｶ・ｴﾌ・ﾌﾟﾛﾀﾞｸﾂ 最高３位
14位 加藤鷹 秘技伝授完全潮吹き入門 ＫＫロングセラーズ 最高３位
15位 ソープ嬢が教える秘密のテクニック でんでんアソシエイツ 最高９位
16位 一流芸能人がやっているウケる会話術 こう書房 最高１位
21位 好かれる人の魔法の言葉 こう書房 最高１位
ーー
アンドロイドコミックランク５０位中２０アプリ　１００位中３３アプリがランクイン

―――――■当プレスに関するお問い合わせ先―――――
社 名 ： 株式会社アドベンチャー
ＵＲＬ ： http://www.adventure-inc.co.jp/
所 在 地 ： 〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階
ＴＥＬ ： 03-5774-5775
代 表 者 ： 中村 俊一
ＭＡＩＬ ： i-phoneteam@adventure-inc.co.jp
担 当 者 ： 西川 剛司
担 当 者ツイッター： @adv_iPhone http://twitter.com/#!/adv_iPhone

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