仕事で成功する秘訣は「朝ごはんタイム」にあった！朝ごはんを食べることで最高に得する人生を！iPhone,iPad書籍アプリ☆リリース記念キャンペーン☆「朝ごはんで人生を成功に導く方法」が配信開始！

株式会社メディカム（本社：東京都渋谷区）は、iPhone/iPad用電子書籍として「朝ごはんで人生を成功に導く方法」を2012年11月30日(金) にAppStoreよりリリース致しました。
アプリ定価1,000円より92%OFF！85円でご提供致します！電子書籍リリース記念キャンペーンとしまして、12月2日 までの特別限定価格にてご提供!!
今後も本製品同様に電子書籍アプリをリリースし、書籍ラインナップ増加予定です。

■基本データ
タイトル：朝ごはんで人生を成功に導く方法
カテゴリ：ブック
リリース：2012年11月30日（金）
価格　：85円（アプリ定価1,000円⇒92%OFF☆12月2日 まで!!）

購入方法：iTunes Store>App Store>ブックまたは“朝ごはん,成功に導く,”で検索

iTunesストアリンク
http://bit.ly/UXgx3S

◆音声付き電子書籍リリース記念キャンペーン◆
先着5000名様限定、アプリ定価1,000円の92%OFF!!

仕事で成功する秘訣は「朝ごはんタイム」にあった！
朝ごはんを食べることで最高に得する人生を！

「物事がきちんと考えられないことが多い」
「何をするにもすぐめんどくさいと思う」
「すぐ疲れてしまい、仕事がはかどらない」
「人と会う気力がない」
「カラダの動きが鈍い」
「１日が短い気がする」
……そんな毎日を送っていませんか？
じつは、朝ごはんを食べることで、すべてが解決方向に向かいます。「正しい朝ごはんの効果」で集中力が上がりアイデア-
もどんどん浮かぶようになれば、おのずと仕事の面でも人間関係の面でも良い出来事が増えていきます。
朝ごはんというのは、何でもいいから朝に胃袋に詰め込む、というのではいけないのです。たとえば、通勤途中にコンビニで買った、ゼリー状の加工食品で満足す-
る人もいるかもしれませんが、実はあなたのカラダとココロは、あまり満足してはいないのです。
本書を読んで、正しい朝ごはんとは何か、朝ごはんがもたらす効果とは何か、ということについ

てぜひ知ってください。

■こんな人にお勧め
・午前中は仕事にならない
・仕事の効率を格段に上げたい
・人生をもっと爽やかに生きたい
・収入をアップさせたい
・太らないカラダをつくりたい

第1章 デキるビジネスマンは朝に作られる
朝ごはんの欠食は人生をも狂わせる
人生の成功のヒントは朝に生まれる
朝型人間と夜型人間はこんなに違う
筋トレなしでもいつの間にか理想の体型に近づいていく
脳力アップでビジネス力もアップ
体内時計のリセットがチャンスを呼ぶ
朝から日の光を浴びて「やる気人間」に
食生活の現状チェックで改善方法を見出そう

第2章 やる気を生み出す栄養素
デキる男の5大栄養素
ビタミン不足が精神不安を招く
中高年も栄養バランスで乗り越えられる
栄養バランスが崩れると脳が働かなくなる

第3章 頭がさえてくる栄養成分
頭がよくなる栄養成分を取り入れる
脳はいつも危険にさらされている
現代人のためのサプリメント活用法

第4章 朝ごはん生活に変わるために
タイプ別の食生活改善プログラム
第5章 脳を目覚めさせる朝ごはんを作る
毎日食べても飽きない組み合わせ
コンビニ食材で朝ごはん簡単レシピ
はじめてでも簡単！朝ごはんレシピ
洋食なら簡単調理のイタリアンで
お茶漬け＆おにぎり朝ごはん
朝から元気チャージする健康ドリンクレシピ
より効果的に朝ごはんの力を引き出す

解説 カウンセラーが推奨する朝ごはんパワー（産業カウンセラー・秋山幸子）

●村井美月（むらい・みづき）
女子栄養大学卒。同大学院にて修士（栄養学）取得。（医化学研究室にて「遺伝子多型と睡眠、食生活、抑うつとの関連」を研究）。一般社団法人FLAネットワー-
-

ク協会
食生活アドバイザー公認講師。ワークスプランニング代表。東京家政大学・生涯学習センター講師。食生活（栄養・健康など）に関する執筆や講師活動をす-
る。全国-
にて食品学・衛生管理・食生活改善について講座・講演活動中。主な著書に『3ステップで最短合格！ 食生活アドバイザー検定 2，
3級テキスト＆模擬問題』（秀和システム）、『やさしいアイデアの考え方まとめ方』（自由国民社）、共著に『放射線防護食レッスン』（エクスナレッジ）などがある。，
http://www.works-p.com/

監修・道明道弘（どうみょう・みちひろ）
医学博士・労働衛生コンサルタント。「どうみょう医院」院長。岡山大学医学部卒業。岡山県医師会理事。岡山産業保健推進センター産業医学相談員。NPO法人岡-
-
山コーチ協会理事長。倉敷中央ロータリークラブ理事。NPO法人きび電脳倶楽部副代表理事。岡山県介護保険関連団体協議会会長。日本労働安全衛生コンサルタン-
ト会岡山-
支部副支部長。お遍路が大好き、特に七福神（中でも弁天さまと毘沙門さま）が大好き。
http://doumyou.net/

監修・秋山幸子（あきやま・さちこ）
株式会社総合心理研究所代表。社団法人日本産業カウンセラー協会認定カウンセラー。臨床心理士や教育関係者と共にカウンセリングサービスを主とするメンタルヘ-
-
ルスコンサルティング事業を展開している。2006年新宿に東京オフィスを開設。2010年から強化した組織力強化のためのメンタルヘルス研修は、独自に開発-
したPe-
rsonal Management
Trainingを基に、商工会議所他、霞ヶ関国家公務員、医療従事者などに幅広く活用されている。NPO法人岡山コーチ協会理事。日本ペアレンティング協議会専門支-
-
援員。日本商工会議所東日本大震災被災地支援カウンセラー。
http://office-akiyama.com/

iTunesストアリンク
http://bit.ly/UXgx3S

■新着アプリ情報
・一分間目標達成術
http://bit.ly/TkfsBB

・伸びる会社は月曜が一番楽しい
http://bit.ly/T5IwMW
・加速上昇
http://bit.ly/TC1tFU
・成功の方程式 プレジデントビジョン

http://bit.ly/VV3i7C
・スッキリ片付く！「理想の時間を作る48の習慣術」
http://bit.ly/WET9Mg
・禁煙ヨーガ呼吸 気がついたらタバコをやめていた7日間プログラム
http://bit.ly/JSDy4k
・マナーモードカメラ
http://bit.ly/PCg1Xn
・最低限!知ってお行きたい仕事に活かせることわざ
http://bit.ly/SrllyT
・モテない男の行動パターン100
http://bit.ly/ScQAxC
・歩く仕事術
http://bit.ly/U5MgDM
・シンプル時間整理術
http://bit.ly/S5DqEG
・みんな違って 金子みすゞ最後の一日
http://bit.ly/PkSI5L
・心動かす交渉術
http://bit.ly/PpvBWh
・知らなきゃマズイ！顔でわかるカラダのSOS
http://bit.ly/OmzVsm
・借金で稼ぎ出す
http://bit.ly/Q4X9ip
・知るほど強い！リピートの法則
http://bit.ly/OSlkRj
・不安な人ほど成功する 成功への習慣術
http://bit.ly/NUUYCa
■その他のiPhoneアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/zU1VoR
■その他のAndroidアプリ・電子書籍一覧サイト
http://bit.ly/wAe4kO
――――――――当プレスに関するお問い合わせ先――――――――
●書籍アプリに関してのお問い合わせ
社 名 ： 株式会社メディカム
ＴＥＬ ： 03-5468-9169
ＭＡＩＬ ： info@medicome.co.jp
担 当 者 ： コンテンツ部 丸山・眞田

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