誰でもデキる！『寝るだけダイエット 一日たった５分！！』iPhone iPad 電子書籍アプリリリース ●「満腹になるまで食べて、たった１回５分寝ているだけ

誰でもデキる！『寝るだけダイエット 一日たった５分！！』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）
●「満腹になるまで食べて、たった１回５分寝ているだけ
●ウエストと下腹が細くなる食欲がおさまって、我慢せず自然に体重が減る
●「お金をかけず楽してやせたい」という万年ダイエッターも、気軽にトライできます。
⇒ カンタンさにハマる女性が続出！

iPhone iPad電子書籍アプリ
『寝るだけダイエット 一日たった５分！！』

App Store
からダウンロード

https://itunes.apple.com/jp/app/id587310607?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５０アプリ以上あり
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

株式会社アドベンチャー
２０１２/１２/２１
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「 寝るだけダイエット
一日たった５分！！ 」iPhone、iPad電子書籍アプリを１２月２０日にリリースいたしました。

「耳ツボ」ブームを巻き起こし、「FYTTE」など女性誌でも活躍中のカリスマ鍼灸師・福辻鋭記が「巻くだけダイエット」を超える究極のダイエット術、「寝るだけダイエット」を指南!

■「寝るだけダイエット」とは?
「寝るだけダイエット」は文字通り「寝るだけ」のダイエット。
と、言ってもぐうぐう眠るわけではありません。

『枕の上で５分間横になる、それだけのダイエット法なのです。』

用意するのはどの家庭にもあるバスタオルとビニールひものみ。
バスタオルをクルクル巻いてひもで縛った枕が唯一の道具です。
あとは手足を伸ばして枕の上に「寝るだけ」。
たったこれだけで身体がすっきりスリムになるのです。
それ以外のエクササイズや食事制限は必要ありません。

ダイエットしたくても、運動する時間がない、仕事やつき合いの関係で食事制限が難しいという人も大丈夫。
どんな環境の人でも手軽にできてはっきり効果が出る、それが「寝るだけダイエット」なのです。

■目次

・「寝るだけダイエット」８つのポイント
・身体のゆがみＣＨＥＣＫ
・骨盤のゆがみテスト
・おことわり

●第一章
・「寝るだけ」っていったい何なんですか？
・そんな簡単なことで本当にやせられるの？
・時間もお金もかからないってホント？
・骨盤のゆがみも改善するってホント？
・骨盤とダイエット、いったいどんな関係が？
・内臓のゆがみっていったい何？
・どんな体質の人でもできるの？
・なぜ骨格がダイエットに関係あるの？
・「一日５分」で本当に効果があるの？
・なぜ、一回だけでウエストが細くなるの？
・ダイエット以外にどんな効果があるの？
・まんがで「寝るだけダイエット」！ その１
・まとめ

●第二章
・回数、時間、タイミング、場所
・枕のつくり方
・枕の位置
・寝る姿勢
・足はハの字に
・腕をバンザイに
・５分寝る！
・まんがで「寝るだけダイエット」！ その２
・まとめ

●第三章
・美脚
・Ｏ脚

・バストアップ
・ヒップアップ
・肩こり・腰痛
・ほかにもこんな症状に効く！
・まんがで「寝るだけダイエット」！ その３
・まとめ

●第四章
・やせるツボ耳編
・やせるツボ頭編
・やせるツボ手編
・やせるツボ足編
・睡眠でもやせる！
・やせる歩き方
・骨盤をゆがめない生活
・福辻式冷えとり法
・太らない食べ方
・まんがで「寝るだけダイエット」！ その４
・まとめ

●第五章
・ミサキさん（30）の場合
・ユウコさん（28）の場合
・アヤコさん（25）の場合
・リョウコさん（35）の場合
・教えて！ 福辻先生 Ｑ＆Ａ
・まんがで「寝るだけダイエット」！ その５

■著者福辻鋭記

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

■□■□■□ 株式会社アドベンチャー iPhone, iPad電子書籍アプリニュース □■□■□■

◆２０１２年度iPhoneブックランキング１位を２２３日獲得
◆「BEST OF 2012」アップル社が発表。今年のベストiPhone100で6本、iPad4本が選出されました
◆iPhone電子書籍ランキング１位を獲得しているアプリが５０本以上獲得実績
◆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
■iPhone電子書籍アプリ一覧 http://iphone.adventure-inc.co.jp/

★iPhoneブックランキング１２月２１日１０時 出版社 ブック最高ランク 総合最高ランク★

２位 ニーチェ 道をひらく言葉 イースト・プレス 最高１位 現在iPad１位
５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
６位 今すぐ使えるワル知恵２００ 鉄人社 最高１位 iPad総合１位
１３位 いただきセックス！――やっぱり知りたい！Ｈな疑問大全集 リイド社 最高１位

総合１位
１８位 「先のばしぐせ」を直すとすべてうまくいく 新講社 最高１９位
２２位 加藤鷹 秘技伝授 ＫＫロングセラーズ 最高１位 総合１位
２４位 プロＳＥが教える！ 自分のアタマの中を伝える技術 日本実業出版社 最高１７位
２５位 洗う大百科 ぴあ 最高２５位
---
iPhone 電子書籍ランク５０位中１４アプリ １００位中２８アプリがランクイン
iPad 電子書籍ランク５０位中１６アプリ １００位中２３アプリがランクイン

●iPhone iPad新着アプリ
・モヤモヤ気分をスッキリさせる方法 １２月２０日リリース
・寝るだけダイエット一一日たった５分!! １２月２０日リリース
・自己流でうまくいかない人のための「自分から教わる！」技術 １２月１８日リリース
・一流の男ならこう考える １２月１７日リリース
・思ったことがうまく話せない人のＮＬＰ会話術 １２月１７日リリース
・仕事で大事なルールは吉本興業で学んだ １２月１４日リリース
・「先のばしぐせ」を直すとすべてうまくいく １２月１４日リリース
・いまの仕事で本当に幸せになれますか １２月１４日リリース
・マツコ・デラックス あまから人生相談 １２月１３日リリース
・洗う大百科 １２月１３日リリース
・いつのまにか「お金がたまる人」のさりげない習慣 １２月１３日リリース
・盗み力 １２月１３日リリース
・ユニクロ・進化し続ける言葉 １２月１３日リリース
・ニーチェ 道をひらく言葉 １２月１２日リリース
・なおす大百科 １２月１１日リリース
・警視庁組織犯罪対策部 １２月１０日リリース
・好感度がアップするプラスひと言 会話表現605 １２月１０日リリース
・間違いだらけのMBA １２月１０日リリース
・666の黙示録 １２月１０日リリース
・長友佑都の折れないこころ １２月 ４日リリース
・天下分け目の総選挙！ いま知っておきたいアノ政治家55人 １２月 ４日リリース
・今すぐ使えるワル知恵２００ １１月３０日リリース
・SPA! 心理学者に学ぶモテアプローチ １１月２９日リリース
・偉人が残した「死」の名言集 １１月２９日リリース
・なぜか人から「大切にされる人」の共通点 １１月２９日リリース
・マーフィー 幸せなお金持ちになる一番の教え １１月２８日リリース
・たった一言で相手の心が読める 言い訳の深層心理 １１月２７日リリース
・サラリーマン脱出！！出勤しない生き方 １１月２７日リリース
・もっと自分中心でうまくいく １１月２６日リリース
・使える！ 社長の四字熟語100選 １１月２６日リリース
・たった6分間だけの視力回復法 １１月２２日リリース

――――――■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