

／ 年末年始の食べ過ぎをリセット！ ／

運動がらいでもできる！ズボラさん向けダイエット で理想の体型を叶える方法

ごちそうを食べる機会の多い年末年始。毎年つつい食べ過ぎて太ってしまう…という方も多いのではないのでしょうか。また、年を重ねると体に変化し、ハードな運動などの今までのダイエット法が通用しなくなってくることもあります。

そこで今回は、弊社の書籍の中から、無理なくできて続けやすいのに効果バツグンの“ズボラさん向けダイエット”を3つご紹介。ぜひ著者取材・ダイエット法紹介・書籍紹介など、企画のご検討を宜しくお願いします。

キツイ運動、食事制限ナン！プロが教えるあさ出版のズボラさん向けダイエット法

1.ズルい腹筋

世界一受けたい授業・ヒルナンデス(日テレ)
・土曜はナニする!?(カンテレ)でも大反響!

寝て上体を起こす苦しい腹筋はもう卒業!

1日1分で理想のウエストが手に入る!

POINT!

- ✓ 座ったままでOK!
- ✓ 1日1分!
- ✓ 従来の腹筋で鍛えられないインナーマッスルも強化→基礎代謝UP



鍼灸師・整体師としてキャリア29年、延べ20万人以上の患者の健康をサポートしてきた著者が伝授するこの腹筋運動は1日たった1分でOK!座ったままできるため運動が苦手な人にもおすすめ。80代まで誰でもムリなく鍛えられて、体力づくりにもぴったりの、お家で、オフィスで、いつでもどこでもできる運動です。

▼本書では「基本のズルい腹筋」の他、計6つのトレーニングを紹介



【著者プロフィール】星野光一
筋活アドバイザーとしてオリジナル筋トレやエクササイズ(ホシノ式シコワット®やズルい腹筋®)を開発し伝える活動をしている。実践した人の中には歩行が困難だった状態から歩行可能となる例も。また、ホシノ式シコワットを伝えたセミナーコンテストグランプリ2020でグランプリに輝く。現在は行政とも連携し市民講座、企業研修、オンラインで週2回ズルい腹筋教室を開催している。

1日1分!座ったままでOK!ズルい腹筋

星野光一 著
/東英子医師 監修

発売:2023年4月10日
価格:1,485円(税込)

ヒルナンデス!
で紹介

2.まくら体操ダイエット

POINT!

- ✓骨格が整うから「やせ」+「スタイルUP」が叶う
- ✓1日5分からOK
- ✓「ながら」でOK

▶腰と首の下にまくらを置き仰向けで脚や頭をフリフリするだけ。痩せづらいと言われる50代・60代で10kg~20kg人減量する人も珍しくありません!



イラスト:あかませいこ

▼①破壊(こわす) ②形成(はぐくむ) ③循環(めぐる) の3STEPで骨格と自律神経を整え代謝力UP



【著者プロフィール】いちい葉子
筋からだデザイン研究所 代表/まくら体操セラピー創始者/整体指導士/井本整体人体力学体操指導者 女性専用の整体治療院で施術をする傍ら、ホリスティックセルフケアスクール「からだデザイン研究所」を東京都渋谷区で運営。自身の体型・体質変革の経験を生かし、整体の理論技術を元にして、シンプルで誰でもできる骨格改造の体操——「まくら体操セラピー」を完成。「まくら体操セラピー」は口コミのみで広まり続け、20年間で3万人を指導することに。現在の指導者数は年間約3000人にのぼる。

まくら体操
ダイエット
いちい葉子 著

発売:
2023年
2月16日

価格:
1,430円
(10%税込)

3.テープダイエット

元総理大臣の
ホームドクター考案!

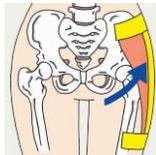
POINT!

- ✓貼って日常生活をおくるだけ
- ✓やせたい部分に直接アプローチ



▲カイロプラクティックの理論に基づき、やせたい部分の筋肉をカバーするようにテープを貼る

▶テープで筋肉のゆがみが治るにつれて骨の位置が調整され、正しい形に戻ります。同時にその部分についていた脂肪がとれスッキリ体形に。



【著者プロフィール】中島 旻保

米国連邦政府公認ドクターオブカイロプラクティック(D.C.)。中島カイロプラクティックセンター院長。ゲノムドクター認定医学会資格。富山県生まれ。米国アイオワ州パーマーカイロプラクティック(医科系)大学卒業。その医療技術と人柄から、元内閣総理大臣・中曽根康弘氏のホームドクターを務めるなど、政財界、芸能界、スポーツ界をはじめ医師などからも絶大な信頼を得ている。診療の傍ら講演、雑誌や医学誌への執筆など幅広く活躍中。日本統合医療学会員。臨床ゲノム医療研究会会員。著書多数。

貼るだけで
やせていく!
テープ
ダイエット

中島旻保著

発売:
2020年
8月8日

価格:
1,430円(税込)

実践者の喜びの声

4日4時間貼るだけで、
スタイルがよくなったと言われました!
食事制限の必要もありませんでした!

— A. Y. さん(女性、アナウンサー)38歳

テープを貼って1週間で、おしりやおなかについていた
ぜい肉や腰周りの脂肪がとれてきました。
ウエストが3センチ細くなりました!

— M. T. さん(女性、会社員) 32歳

▼他にも!無理せずできるズボラさん向けダイエット<参考資料/他社書籍>

ダイエット本

- 『脂肪たたきハンマーダイエット』(講談社, 2020年刊)
- 『寝たままラクやせ! 足パカダイエット』(学研プラス, 2018年刊)
- ※詳細は各出版社にお問い合わせください。

ダイエット関連ニュース

- 年末年始の食べすぎが今になって響いている...! そんな人におすすめの「発酵あんこ」とは?(FYTTE WEBサイトより) <https://fytte.jp/news/diet/184279/>
- たった30秒で“浮き輪肉&太もも肉解消”!? 寝ながらズボラストレッチ「最後のダイエット」挑戦マンガ(ananwebより) <https://ananweb.jp/column/zbosuto/487005/>

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ
齋藤・古垣(フルガキ) TEL:03-3983-3225 saito@asa21.com furugaki@asa21.com
株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階