

サッカーW杯日本初戦勝利！ 長友の強さのヒミツに迫る！！

食事革命
Yuto Nagatomo's Food Revolution



長友佑都の

祝！W杯出場を決めた
カラダ改造！
疲労回復、集中力アップ！
**食事で僕は
生まれ変わった！**

マガジンハウス
定価：本体1400円（税別）

3か月で
胃腸&花粉症
改善
美肌効果も



イタリアに渡った当初、
食事はイタリアンの外食ばかり。
「美味だったがカラダは喜んでいなかった」
と語る長友選手が、
30歳を目前に、肉体改造に挑んだ！

食を武器にして、心身を健康にしたい
全ての方に読んでいただきたい1冊です。



**そろそろ
革命を起こさないか？**



書名		著者名	ご注文数
長友佑都の食事革命		長友佑都	
ISBN: 978-4-8387-2959-3	四六並製	本体: 1400円(+税)	冊

書店番線印

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで（担当： ）
TEL: 049-275-1811 FAX: 0120-468-127
chumon@magazine.co.jp （番号はお間違えないようにお願いします。）



※出庫に際しましては部数調整・品切れの場合もございます。ご了承ください。

マガジンハウス 営業部