

10/1(日)朝日新聞 半五段掲載!!

おかげ
さまで
大好評♪

大型パワ仕込中!



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
青脂&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(十税) |

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 (番号はお間違えの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。

貴店番線印

マガジンハウス 営業部