

サッカーW杯 **祝** 決勝T進出! 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!

3か月で
胃腸&花粉症改善
美肌効果も

マガジンハウス
定価: ¥1400 (税込)

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 佑都著	
ISBN: 978-4-8387-2959-3	四六並製	本体: 1400円(+税) 2017/09/28発売

併売にオススメ!!

長友選手も取り入れている「胴体力」解説本です♡

書名	著者名	ご注文数
スーパーボディを読む ジョーダン、ウッズ、玉三郎の「胴体力」改訂版	伊藤 昇著	
ISBN: 978-4-8387-2328-3	A5並製	本体: 1500円(+税) 2011/09/08発売

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。)



貴店番線印

※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