

おやじだって腹凹になりたい



じめじめした梅雨が終わればあつという間に夏！キューっ一杯仕事終わりにビール！焼き鳥！酒の肴！
そうして繰り返す中年太り…そんなおやじ達を応援する『おやじダイエット部の奇跡』とスピニアウトムックの紹介です。

ムック



| ご注文数 | 書名 | 内容 |
|------|---|--|
| 冊 | 巻くだけ！おやじ腹凹ダイエット (ベルト付き) 竹内 しのぶ監修 ISBN978-4-8387-8840-8 発売日：2013/06/21 定価：980円(税込) ※B5 | 3週間でウエスト12cm減！下腹11cm減！実際に、7人のおやじが巻いて成功！体験談と写真も掲載しています！もちろん、男性だけでなく、女性も使用可。 ※発売日以降の出庫になります |
| 拡材 | B5横パネル | POP |
| | | ←○をおつけください。発送はお日にちを頂きます。 |



| | | |
|---|---|--|
| 冊 | おやじダイエット部の痩せる外食 江部康二、大柳珠美、桐山秀樹監修 ISBN978-4-8387-8832-3 発売日：2013/05/16 定価：880円(税込) ※A4変 | 他の糖質制限本でもまだあまり触れられていない「 <u>外食・中食(持ち帰り食べ)</u> 」にスポットをあてています。切り抜いて持ち歩ける食品別糖質一覧表B00K付き！ |
|---|---|--|



| | | |
|---|---|--|
| 冊 | おやじダイエット部の奇跡のレシピ 江部 康二・大柳 珠美・桐山 秀樹監修 ISBN978-4-8387-8768-5 発売日：2012/09/26 定価：880円(税込) ※A4変 | 料理ビギナーの”おやじ”でもすぐに、「満腹OK、お酒OK、脂もOK！」の糖質制限。部員たちのピフオアフターも初公開！ |
|---|---|--|

書籍



| | | |
|---|--|--|
| 冊 | おやじダイエット部の奇跡 桐山 秀樹著 ISBN978-4-8387-2420-8 発売日：2012/04/26 定価：1365円(税込) ※四六 | 互いに励ましあいながらスリムな体型を健康を取り戻した、メタボ中年たちの減量の軌跡。感動と驚きのノンフィクション！ |
|---|--|--|

大好評
9刷目
7万部突破！

※ 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

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・アドレスはお間違えのないようにお願いします。)

