



おやじだって 「美しく」

3延条件付
専用注文書

合計30冊以上のご注文を
お願いいたします

雑誌情報	ご注文数	内容
<p>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 発売日:2013/06/21 ISBN:978-4-8387-8840-8 定価:980(税込)</p>	冊	3週間でウエストが12cm減! 下腹が11cm減! 付属のベルトを巻いて、日常生活を送るだけで、お腹が凹む! メタボが心配なあなた。痩せたいあなた。すぐに買って、巻いてみてください。もちろん、男性ばかりでなく、女性も使えます。
<p>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 発売日:2013/05/16 ISBN:978-4-8387-8832-3 定価:880(税込)</p>	冊	他の糖質制限本でもあまり触れられていない「外食・中食(家庭外で調理されたものを持ち帰って食べること)」。店のメニューには丼や麺類ばかりで食べるものがない!とお嘆きの皆さん、糖質制限一番の障害になる「外食の壁」を、これを読んで乗り越えてください。切り抜いて持ち歩ける食品別糖質一覧表BOOK、付いてます!
<p>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 発売日:2012/09/26 ISBN:978-4-8387-8768-5 定価:880(税込)</p>	冊	糖質制限食で男たちが次々と痩せていくノンフィクション小説『おやじダイエット部の奇跡』が、レシピ本に! 豆腐・卵・缶詰・肉……、オススメ食材を使った簡単&おいしいレシピで、料理ビギナーの“おやじ”でもすぐに、「満腹OK、お酒OK、脂もOK!」の糖質制限が体感できます。部員たちのピフオアフターも初公開!
<p>OilyBoy グッドエイジングでいこう! 発売日:2013/06/25 ISBN:978-4-8387-8838-5 定価:980(税込)</p>	冊	いつまでも、若く、カッコよくいるために。45歳を超えた、ミドルエイジのためのグッドエイジングブック。カッコよく歳をかさねるために必要な美容的テクニック、グッズ、サプリ、頼れるクリニックなどを懇切丁寧に紹介。古いクルマや腕時計がメンテナンス次第でいつまでも輝きを失わないように、男だってお手入れは大事です。
<p>Tarzan 特別編集 賢い食べ方 発売日:2011/10/03 ISBN:978-4-8387-8691-6 定価:680(税込)</p>	冊	カラダに役立つ、つまり「ダイエット力」「脂肪燃焼力」「仕事力」「筋力」「スタミナ力」「睡眠力」「血液・骨力」をアップさせる目的別レシピを紹介。データやイラストをふんだんに使用して、その根拠も詳細に解説。総レシピ数139! 超お値打ち料理ムックです。
<p>Tarzan 特別編集 決定版 内臓メンテナンス術 発売日:2011/02/10 ISBN:978-4-8387-8638-1 定価:680(税込)</p>	冊	内臓、ケアしてますか? 心臓と肺、胃と腸、肝臓と膵臓の機能と、普段からのメンテナンス術を解りやすく整理しました。タフに動ける本当の体力は、内臓から付けたいところ。そろそろ気になる「がん」の話、内臓に関する意外なトリビアなども満載の一冊です。

※在庫に際しましては、部数調整・品切れの場合もございます。ご了承のうえ、ご注文ください。

ご注文は マガジハウス 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)

書店番線印