

フィギュアスケーター **高橋大輔** を支えてきた
スポーツ栄養アドバイザーが

減量・体調改善に効く食べ方を紹介!

★**フィギュアスケートシーズン到来!**★

フィギュアスケーター
高橋大輔を支えてきた食事パターン

身体を引き締める食べ方

1:1:2

スポーツ栄養アドバイザー
石川 三知

「ボクも、石川さんの
食事のおかげで、毎日が
絶好調です!」 高橋大輔

炭水化物 **1**:タンパク質 **1**:野菜・海藻 **2**で、
体調は簡単に整えられる。



祥伝社 刊
『それでも前を向くために
be SOUL 2』との
並列販売がオススメ☆



著者 石川 三知と
高橋大輔選手

**重版決定
11月13日予定!**

発売直後からご好評につき、即重版決定!
フィギュアシーズン到来と共に、動きが良くなっています!

11/8(金)~11/10(日)「NHK杯 国際フィギュアスケート競技大会」には、高橋大輔選手もエントリー!
浅田真央選手、鈴木明子選手、織田信成選手、無良崇人選手ほか、ソチオリンピック出場候補の有力選手が多数出場する注目の大会です。

フィギュアで盛り上がるこの時期が、売り伸ばす絶好のチャンス!
ぜひ店頭で大きくご展開ください!!

高橋選手の
人柄が伝わる
エピソードも掲載!



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。)

※11/7(木)までにご注文頂いた分は、重版出来すぐの出庫となります。11/7以降のご注文については、重版出来後順次出庫となります。また、ご注文状況によりまして、部数調整・出庫保留の場合もございます。申し訳ございませんが、ご了承のうえご注文をお願いいたします。

貴店番線印	ご注文数	書名
		身体を引き締める食べ方1:1:2
		スポーツ栄養アドバイザー 石川 三知 著
		ISBN:978-4-8387-2618-9
		冊 本体:1300円
		発売:2013/10/31