

続々と・・・
TV・ラジオで紹介されます!

**ソチ五輪注目の選手、高橋大輔の
 体調・体型は「食」が支えていた!**

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。

マガジンハウス 定価: [本体1300円] (税別)



■2/5 (水)
 日本テレビ 「news every」
 にて著書紹介予定!

■2/6 (木)、13 (木)
 FM東京
 「Dream HEART -茂木健一郎-」
 著者の石川三知さん出演、
 著書紹介予定!

**その他その他紙媒体へ
 の露出も続々決まっております!**

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。)




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 冊 本体:1300円(+税)
		ISBN:978-4-8387-2618-9 発売:2013/10/31