

4/1(月)

# 「名医のTHE太鼓判!」

TBS

# 「世界一受けたい授業」

(日本テレビ)

4/27(土)

# 著者出演決定!!

ハードな運動ナシ。  
ガマンせずに食べて5kg減!  
スイーツも、お酒も「食べ方」次第なのです!

栄養管理のフロ  
**慈恵医大病院栄養士**

が教える、  
**正しくヤせる食べ方の決定版!!**

## その他パズ情報続々♪

- 3/26(火)「女性自身 2019年4/9号」(光文社) \* 著者掲載予定
- 4/3(水)~5(金)頃「どさんこワイド朝」(札幌テレビ) \* 著者出演予定
- 4/9(火)、4/16(火)「J-WAVE TOKYO MORNING RADIO」(J-WAVE) \* 著者生出演予定
- 4/9(火)「くにまるジャパン 極」(文化放送) \* 著者生出演予定
- 4/17(水)「Simple style -オヒルノオト-」(JFN) \* 著者生出演予定

慈恵医大病院栄養士の  
あなたが **正しくヤせる食べ方**

太っているのは、  
**栄養不足**のせい

監修 濱裕宣 / 赤石定典

ハードな運動 & 食事制限ナシ  
食べる量は減らさない!! **5kg減!!**  
中身を変えるだけ。

豚の生姜焼きは  
お肉を減らさず 玉ねぎたっぷり + キャベツの千切りで **効果大!**

私も 5kg減!!  
お酒も飲んで、  
ヤせました!

定価(送料1300円(税別)) マガジンハウス

書名	著者名	ご希望冊数
あなたが太っているのは、栄養不足のせい 慈恵医大病院栄養士の正しくヤせる食べ方	濱裕宣/ 赤石定典 監修	
ISBNコード: 978-4-8387-3012-4	発売日: 2019/2/21	本体: 1300(+税)

ご注文は マガジンハウス 受注センターまで

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。)



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