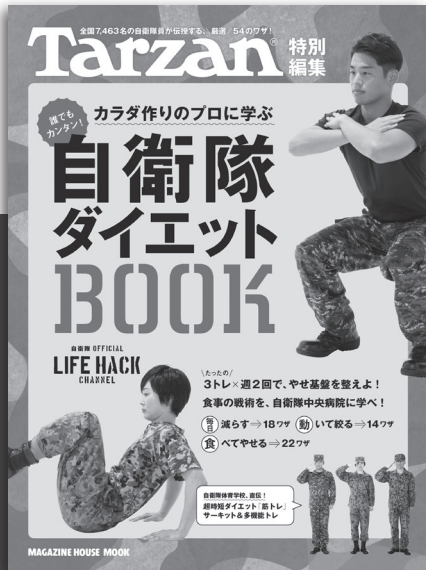


# カラダ作りのプロが教える、カンタン攻略書



たった 3つの筋トレで、やせ基盤を整える

食事の戦術を自衛隊中央病院に学ぶ

PLUS 毎日 減らす 18ワザ / PLUS 動いて 絞る 14ワザ / PLUS 食べて やせる 22ワザ

好評発売中

# Tarzan<sup>®</sup> 特別編集 自衛隊ダイエット BOOK

協力：自衛隊／防衛省

定価：本体900円（税別）  
ISBN978-4-8387-5358-1

「ターザン」の登録商標は、  
米国エドガー・ライス・バロース社と  
族マガジンハウスとの契約によって使用されています。  
Trademark TARZAN owned by EDGAR RICE  
BURROUGHS, INC. and used by permission.

マガジンハウス

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 ●読者サービスセンター ☎0120-797-300(土日祝日を除く、平日9:30~18:00)

書店、インターネット書店でお買い求めください。 <https://magazineworld.jp/books/>