

**発売即重版!!** 著者 **50** 万部  
累計

「読売新聞」  
6月上旬 広告掲載予定

肩コリ・腰痛・冷え・メタボ・不眠をリセット!

くう ねる うごく!

# 体メンテ

崎田ミナ著

6月2日重版出来

<ご注文締切>

**5月26日**  
(水)

※調整・保留の場合もございます。  
予めご了承ください。



ずぼらでも運動ギライでもOK♪  
いいところ取りで体すっきり

運動ギライで超めんどくさがりでも健康にはなりたい! 著者累計50万部突破! 「ずぼらヨガ」「すごいストレッチ」の著者がストレスフリーの気軽にできるメンテナンスメニューを運動・食・睡眠の3方向から大図解! クスッと笑えて、やる気アップ! 体すっきり! お役立ち度120%の体調改善まんが、ついに完成。

- お尻フリフリで、腰痛・冷え・便秘を解消!
- 仕事の合間にこっそりできる! 猫背・首ストレッチ
- 運動不足解消! じわじわ体力がつく歩き方
- がんばらない朝食メニューで、メタボ撃退!
- 寝る前ルーティーンで、目覚めすっきり!

**反響続々! 広告掲載**

- ▶5/16(日) 朝日新聞
- ▶5/20(木) 地方新聞 (12紙) 連合
- ▶5/22(土) 日経プラスワン

**著者**

**崎田ミナ** イラストレーター、漫画家。1978年 群馬県生まれ。ヨガ通いによって、長年のうつ病を克服。著書に、シリーズ累計35万部『ずぼらヨガ』『も〜とずぼらヨガ』(飛鳥新社)、16万部突破の『すごいストレッチ』(MdN)。

**仕掛け販売**で売り伸ばし事例多数!

売り場を盛り上げるパネル・POPをご用意します!  
お気軽にご相談ください。



書籍

著者

定価 (税込)

ご注文数

POP

肩コリ・腰痛・冷え・メタボ・不眠をリセット!  
くう、ねる、うごく! 体メンテ  
ISBN: 978-4-8387-3150-3

崎田ミナ

1,400円

冊

要・不要

※在庫状況により調整・保留の場合もございます。予めご了承ください。

▼ご注文・お問い合わせ先はこちら▼

取次・番線印

株式会社マガジンハウス 営業部

✉ E-mail: chumon@magazine.co.jp

☎ FAX. **03-3546-0661**

☎ TEL. 03-3545-7411 ※電話・FAXは、お間違えのないようお掛けくださいませ。

ご担当: 様