

**続々重版!!** 著者累計**50**万部! **在庫ご確認ください!**  
**話題沸騰中の体調改善まんが**

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

広告掲載情報

7/23 毎日新聞

7/20 地方新聞



ずぼらでも運動ギライでもOK♪  
 いいとこ取りで体すっきり

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

- ▶5/22(土) 日経プラスワン
- ▶6/ 6(日) 読売新聞
- ▶7/ 4(日) 朝日新聞

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。



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)。

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▼

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。

取次・番線印

ご担当: 様