

～あなたは太っているんじゃない！ たるんでるだけ～

話題の整形外科医・中村格子の最新本

『40代からはやせてもきれいになれません！』

健康に関する本を多数出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、中村格子さんによるボディメイク本『40代からはやせてもきれいになれません！』を12月2日(金)に発売します。



『40代からはやせてもきれいになれません！』

整形外科医・医学博士・スポーツドクター 中村格子

「やせる」＝「きれい」？ ダイエットの思い込みが体を老けさせる！

体重を落とせばきれいになれると思っていませんか？ この考え方は40代以降では大間違い！ 「同じ体重なのに、出ていたところが変わってきた」という体形の変化は「太る」よりも「たるんでいる」ことが大半です。ところが、多くの人がこの違いに気づかず、間違った対策をしているといいます。

～たとえば、こんな思い込みをしていませんか？～

太っているのでやせなきゃいけない／おなかが出てきたのは太ったせいだ／
体形を整えるには、運動よりも食事が大切／食欲が落ちてきたのはラッキー／
やせるために炭水化物はほぼとらないようにしている etc.

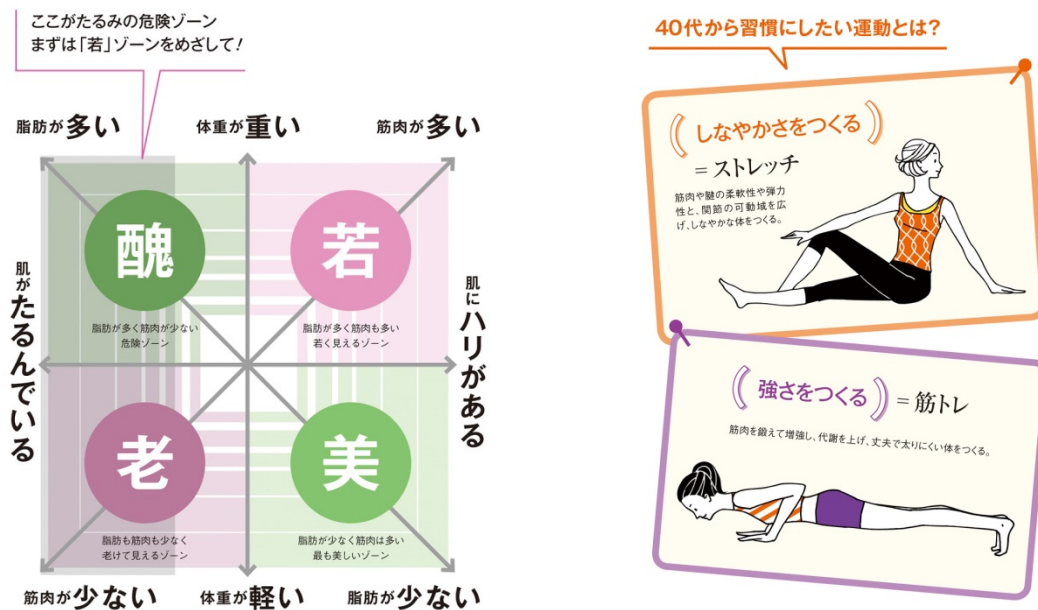
～これらはすべて、間違った考え方です！～

整形外科医が教える、やせずにきれいになるボディメイク術

本書は、そんな思い込みを見直し、正しい知識を身につけ、美ボディをめざすための指南書です。整形外科医・医学博士・スポーツドクターの中村格子さんが、医学的な知識や経験と、自身の女性としての体の変化を重ね合わせ、40歳を過ぎたら心にとどめておきたいことをまとめました。

【目次】

はじめに／PART1 ダイエットの考え方の思い込み／PART2 運動についての思い込み／PART3 食事についての思い込み／PART4 40代から習慣にしたいエクササイズ／PART5 パーツ別 衰え知らずのエクササイズ／おわりに



図左／「中村格子式・脂肪と筋肉のバランスマップ」めざすは適度な脂肪があり筋肉が多い「若」ゾーン

図右／40代から習慣にしたい運動とは？ しなやかさをつくる「ストレッチ」&強さをつくる「筋トレ」

中村格子

整形外科医、医学博士、スポーツドクター。横浜市立大学客員教授。Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長。各種競技の日本代表チームドクターとして海外遠征に帯同するなど、トップアスリートの指導・治療にあたるかたわら、「健康であることは美しい」をモットーに、自らをモデルに見せる、わかりやすいエクササイズ指導が人気。テレビ、雑誌で幅広く活躍。著書に『ドクター格子の食べてもやせる魔法の10秒エクササイズ』（宝島社）、『DVD付き もっとスゴい！ 大人のラジオ体操決定版』（講談社）など多数。

『40代からはやせてもきれいになれません！』12月2日(金)発売 1100円(税別)

B5変型判、アジロ綴じ、カバー付き、総ページ100ページ

<http://www.orangepage.net/books/1135>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434