

『落とした脂肪は合計 10 トン！ 伝説のダイエット・アドバイザーが教える 最強のやせ方』

東京経済新報社より、2018年8月24日発売

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、代表理事を務める岸村康代(ダイエット・アドバイザー/フードプランナー/管理栄養士)が5冊目の書籍となる「落とした脂肪は合計 10 トン！伝説のダイエット・アドバイザーが教える 最強のやせ方」を2018年8月24日(金)に出版することになりましたのでお知らせします。

これまで男女 2,000 人以上にダイエットを指導し、落とした脂肪の合計量は10トン以上にのぼる伝説のダイエット・アドバイザー 岸村康代が、誰でも今日から実践でき、“無理なくカンタン、リバウンドなし！”で体調まで良くなる「岸村式ダイエット」を余すところなくお伝えする内容となっています。

提唱するメソッドはいたってシンプル。岸村康代が考案した「食欲スイッチOFF」と「リセットごはん」の2つの基本を軸に、ズボラな人でも実践しやすい方法をやさしく丁寧に解説しています。

また、「ダイエットを成功させる10の魔法の言葉」や「最短でダイエット効果が得られるスゴい野菜の食べ方」など、永久保存したい情報満載の最強の「特別付録」も付いています。



「落とした脂肪は合計 10 トン！伝説のダイエット・アドバイザーが教える 最強のやせ方」 書籍概要

おなかいっぱい
たべてもやせる！

食欲コントロール
できる！

一度やせたら
永久にキープ！

「食べるからやせられない」「食べる量を減らせばやせられる」「ダイエットには低カロリーがいい」など、世の中にはたくさんのダイエット情報が広がっていますが、これまで2,000人に対してダイエットアドバイスをしてきた岸村康代がこれまでの常識を覆す、無理なくカンタン、リバウンドなしの「岸村式ダイエット」を公開！

「岸村式ダイエット」の基本はたった2つ。
食べるタイミングと食材の選び方で食欲をコントロールする
「食欲スイッチ OFF」と、食べ合わせと食べ方で“食べすぎ”ダメージをリセットする「リセットごはん」。この2つをマスターすれば、誰でもカンタン、無理なくダイエット効果を得られます。

- 四六版 ソフトカバー 2色 240 ページ
- 本体価格: 1,300 円(税別)
- 出版社: 東洋経済新報社
- 発売日: 2018 年 8 月 24 日(金)

基本はたった2つ! 究極のシンプルメソッド

01 食欲スイッチOFF

余計なものが食べたくなくなる!

食欲をコントロールするのは意志ではなく、「食べるタイミング」と「食材の選び方」。

大事なのは食べる順番!

以下の順番で食べることで血糖値の上昇を抑え、食欲の暴走をストップできる!

02 リセットごはん

食べ過ぎをなかったことにできる、夢の

食べ過ぎてもリセットすれば大丈夫! 秘訣は「食べ合わせ」と「食べ方」!

「糖質リセットフード」を上手に取り入れよう!

飲み会では… 枝豆・するめなどを先に食べる

朝食では… 豆乳・ヨーグルトなどを先に食べる

食べ過ぎをその場でリセット

「落としした脂肪は合計 10トン! 伝説のダイエット・アドバイザーが教える 最強のやせ方」
著者 **岸村康代 プロフィール**

ダイエット・アドバイザー／フードプランナー／管理栄養士／野菜ソムリエ上級プロ
一般社団法人大人のダイエット研究所 代表理事



目的に合わせて効率よく栄養を摂る“パワーフードスタイル”を提唱し、これまで2,000人以上のダイエットの成功で合計10トン以上の脂肪を削減した経験から無理なく痩せるメソッドの研究を行い、メディア出演、レシピ開発、事業開発、商品開発、メニュー開発、事業開発、コラム執筆、講演など多方面で活動中。自らも15キロ以上のダイエットに成功。

出演番組:「林修の今でしょ! 講座」「あさイチ」「ヒルナンデス!」
「中居正広の身になる図書館」「林先生が驚く初耳学」など、多数出演

一般社団法人大人のダイエット研究所

公式ホームページ: <http://otona-diet.jp/>

公式 Facebook ページ: <https://www.facebook.com/otonanodiet/>

<現在進行中のプロジェクト> ※一部抜粋

忙しい毎日に嬉しい外食・中食メニュー
美味しい×カラダにいい
リセットごはん®

「リセットごはん®」とは、会食や飲み会など、忙しい大人は日ごろの不規則な食生活や食べ過ぎで、カロリーオーバー、栄養不足、糖質過多などを起こしやすくなっています。そんなカラダへのダメージをリセットし、本来のあなたのカラダを取り戻すのが、「リセットごはん®」。食べ過ぎた次の日や増えた体重コントロールにもおすすめです。KINOKUNIYA 様ともコラボレーション商品を展開しています。

時短/簡単/手間なくヘルシーに!
ズボラ部®

「ズボラ部®」とは、「忙しい毎日に、ズボラに美味しく健康的に食を楽しむ」をテーマに、イベント等の活動を実施。「コンビニに行くよりも簡単に」をテーマにズボラ技を研究しています。ズボラ技や効率的に栄養をとる技を身につけながら、楽しくゆるく活動しませんか。

【書籍、一般社団法人大人のダイエット研究所に関するお問い合わせ先】
一般社団法人大人のダイエット研究所 担当: 大石
東京都渋谷区代々木 2-26-11-2F Tel: 03-6869-6858 Fax: 03-6869-8626
HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: koho@otona-diet.jp