

楽LIFEヘルスシリーズ

1日1分1週間からはじめる やせる正しいスクワット

2018年2月26日発売

株式会社 笠倉出版社



【読者ターゲット】

1) 世代：コンビニ活用率の高い30～50代

※仕事帰りに毎日コンビニに寄る消費者にも

誰もが知っていて、忙しい人でも手軽に全身運動ができる最高の運動法「スクワット」。継続することで健康になり、代謝もよくなることでダイエットにも驚くほど効果があるスクワットの正しいやり方を紹介。スクワットには、足腰を鍛えることはもちろん、体脂肪を燃焼、便秘改善、冷え性を改善、メンタルを鍛え心を前向きにするなど、たくさんの驚くべき効果が隠されています。本書ではダイエットにも効果のあるスクワット方法と、そのさまざまなメリットを写真、イラストでわかりやすく紹介します。

【構成案】

下半身を鍛えると健康効果 ダイエット効果抜群

- 下半身を鍛えるのが大切なのはなぜ？
- 大人になると下半身が衰える！
- 下半身が衰えるとぽっこりお腹に
- スクワットで医者いらず健康効果
- ダイエットに過度な筋トレは要注意
- スクワットで脂肪燃焼体質に！
- スクワットで姿勢も良くなる
- スクワットでリバウンド予防&便秘改善

健康的にやせるための生活習慣と食生活

- やせるための生活習慣アドバイス概論
- 睡眠をしっかりとる
- 入浴の仕方を見直す
- 食生活アドバイス概論（食生活改善）
- 食物繊維をたっぷりとりよう
- 水を1 L以上飲むようにしよう
- リバウンドしにくい食生活とは？
- こんなダイエットは逆効果 等

ステップアップ形式でスクワット

- スクワット エクササイズ早見表
- ステップ1：まずはスクワットの正しいフォームを意識する
- ステップ2：筋肉と負荷のかかる部位を意識しよう
- ステップ2：スクワットで股関節をゆるめる
- ステップ3：スクワットで太ももへの負荷をかけよう
- ステップ4：スクワットでしっかり背筋を伸ばそう
- ステップ5：全身を使ってスクワットしよう
- ステップ6：スクワットで腸を刺激しよう
- ステップ7：片脚スクワット
- ステップ8：前後開脚スクワット
- ステップ9：左右開脚スクワット
- ステップ10：ボクシングスクワット
- スクワットQ&A 他

媒体概要

[広告掲載料金]

- ◆表4 : ¥700,000- 原稿サイズ: 天地250mm×左右200mm
- ◆表2 : ¥600,000- 原稿サイズ: 天地297mm×左右210mm
- ◆表3 : ¥500,000- 原稿サイズ: 天地297mm×左右210mm

- ・判型 : 中綴じ/A4正寸 64P
- ・予価 : 490円(予価)
- ・販路 : CVS
一部書店
- ・発売日 : 2018年2月26日
- ・発行/発売 : 株式会社 笠倉出版社

Now
Printing

- ※原稿は完全データで発売日の30日前にご入稿お願い致します。
- ※仕上がり寸法、天地10mm×左右20mmは製本の都合上切れてしまう場合がございます。
文字などは入れないようにお願い致します。

[入稿スケジュール]

入稿日 : 色校正なし : 2/9
校了日 : 2/9
配本日 : 2/23
発売日 : 2/26

[楽LIFEヘルスシリーズ電子書籍化について]

電子書籍につきましては以下の文面を記載させていただきます。

- 誌面内の目次やページ表記などは紙版のものです。一部の記事は、電子版では掲載されていない場合がございます。また、掲載している全ての情報は、紙版の発売日時点での情報となっております。電子版をご覧になった時には、販売が終了している商品や、価格が変更になっている商品がございますので、その旨ご理解下さい。
 - 一部マスクングしている写真、掲載順序が違うページなどがある場合がございます。
 - 電子版からは応募できないプレゼントやアンケート、クーポンなどがございます。
- 以上をご理解のうえ、ご購入、ご利用ください。

広告に関するお問い合わせ

株式会社笠倉出版社 広告部
〒110-0015 東京都台東区東上野2-21-3 成宝ビル2F
TEL : 03-4355-1102 FAX : 03-5812-3293

【監修】

■和田 清香氏

これまで体験したダイエットの数は約350種類。様々な失敗や健康的に15kg痩せた体験を活かし、「ダイエットエキスパート」としての活動を始める。健康美に効果のある食事・運動・生活習慣などに精通し、TVやラジオ出演、講演やセミナー講師も多く務めると同時に、雑誌やWEBでの連載の数は膨大で、信頼できる記事としても評判。

【著書・監修書】

- 『30秒でスッキリ! 壁トレ 体を動かすのが好きになる!』(ナツメ社)
- 『カラダが硬い人ほどうまくいく! 2週間でやせるストレッチ』(宝島社)
- 『着圧ハイウエストレギンス入浴で脚・おなか・ヒップやせ』(主婦の友社)