

120万部突破! 『体幹リセットダイエット』第2弾!

気になる
ところが

どんどん細くなる

究極の部分やせ

ウエスト

体幹を引き伸ばすだけで
ウエストはキュッと細くなる

下腹

下腹の脂肪をすっきり落とす
カギは脚のつけ根にあり

太もも

骨盤の傾きで太もものどこが
ゴツく太くなるかが決まる

ふくらはぎ

ふくらはぎは動かしても
一向に細くならない!?



二の腕

二の腕がたるんで太くなる
原因はひじの位置にあった

背中

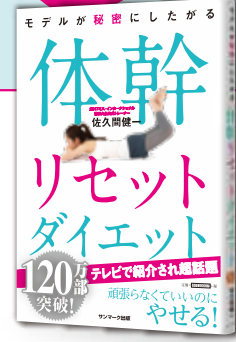
肩甲骨の動きが背中
の脂肪をたちまち燃焼モードに変える

ヒップ

硬いこわばりをほぐせば
小さくきれいなヒップに

たった1分で
1日中細くなる
「瞬間やせ」
も収録!

大好評既刊!



頑張らなくていいのに、
やせる!

2年連続! いちばん売れた
ダイエット本 (2017, 2018 日販調べ)
『モデルが秘密にしたがる
体幹リセットダイエット』
佐久間健一 ■ 定価=本体1,000円+税

モデルが秘密にしたがる

体幹

究極の部分やせ

佐久間健一
2019ミスインターナショナル
世界大会公式トレーナー

リセット ダイエット

門外不出のエクササイズを
ついに公開!!

120万部
突破のシリーズ
第2弾

ずん胴ウエスト たっぷり下腹 ぶるぶる二の腕 でか尻
がっちりふくらはぎ 肉厚背中 極太もも に効く
1分で下腹がマイナス4cmなどの驚きの結果が!

『体幹リセットダイエット
究極の部分やせ』佐久間健一 ■ 定価=本体1,200円+税
003737-2002