

[2021年9月16日発売]

俺のジムで痩せていけ!!

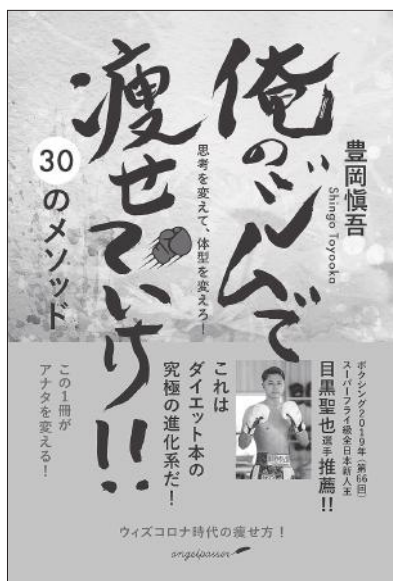
30のメソッド 思考を変えて、 体型を変えろ!

豊岡慎吾著 / 四六判 / 本文168頁 / 並製本 / 定価1,650円(本体1,500円)

この1冊がアナタを変える! ウィズコロナ時代の痩せ方!

ボクシング2019年(第66回) スーパーフライ級全日本新人王 **目黒聖也選手推薦!!**

これはダイエット本の究極の進化系だ!



[著者紹介]
豊岡慎吾
Shingo Toyooka

ダイエット専門店〈俺のジムで痩せていけ!!〉ダイエット&ボクシングコーチ。1986年9月16日、福島県郡山市生まれ。2011年2月ボクシングジム経営をスタート。2018年4月ダイエット専門店で業態変更。メンタル面へのアプローチがダイエット成功の大きなポイントになるという独自のダイエット指導法を確立し好評を得る。2019年度ボクシング全日本新人王の目黒聖也選手を育成。

[目次]

- ①理論なんか要らねえ!
`デブ思考、さえ変えれば全てが解決する
- ②責任転嫁デブは痩せない
- ③メンヘラデブは痩せない
- ④デブキャラ定着デブは痩せない
- ⑤目の前の事しか見れないデブは痩せない
- ⑥自己流ダイエットデブは痩せない
- ⑦頭の固いデブは痩せない
- ⑧3食食ってるデブは痩せない
- ⑨カロリー神話デブは痩せない
- ⑩長期的に考えてるデブは痩せない
- ⑪体重を気にするデブは痩せない
- ⑫明日からやろうデブは痩せない
- ⑬特例、例外を作るデブは痩せない
- ⑭ダイエット食を食べるデブは痩せない
- ⑮運動を自己投資だと
思えないデブは痩せない
- ⑯ダイエットの神様の降臨なんか期待するな!
- ⑰プラスやポジティブなことを
自分に言い聞かせろ!
- ⑱バカになるか? 頭良くなるか?
どちらかの両極端でいけ!
- ⑲頑張ったご褒美が食ではなく
食以外の楽しみやご褒美を持て!
- ⑳少しでも痩せたら
デブ時代の洋服は全て捨てろ!!
- ㉑やることを減らせ! 気合も要らん!!
- ㉒高望みはするな! 普通体型で良い!!
- ㉓理論じゃねえ!
「人間ってこうだよ」を追求しろ!!
- ㉔サプリやプロテインに頼るな!!
- ㉕リバウンドという概念を捨てろ!!
- ㉖ダイエットの優先順位を上げろ!!
- ㉗で? 結局どうすれば痩せるの?
- ㉘1日1食にしろ!
- ㉙デブ思考を変えて痩せ思考に変われ!
- ㉚糖質を抑えて脂質を味方にしろ!

	貴店番線印	注文数	エンジェルパサー	人文社会 / エッセー
ご注文欄			俺のジムで痩せていけ!! 30のメソッド 思考を変えて、体型を変えろ! 豊岡慎吾著 / 四六判 / 本文168頁 / 並製本	
			定価1,650円(本体1,500円)	
	ご担当	様	部	ISBN 978-4-9908969-5-9 C0095

発行元へのお問い合わせ: 株式会社エンジェルパサー

〒985-0835 宮城県多賀城市下馬5-11-6 Tel.022-385-5080 Fax.022-385-5077 E-mail: info@angelpasser.com

ご注文はJRCへ ▶ Fax.03-3294-2177 Tel.03-5283-2230

*JRC 経由ですべての取次への出荷が可能です。返品は長期に承ります(返品条件付き注文扱い)