

**6刷**  
23,500部突破!

**新刊との併売もおススメ!**  
**在庫の確認をお願いします!**

『**食べても太らず、免疫力がつく食事法**』

**YouTubeで話題の現役医師による書き下ろし作!**

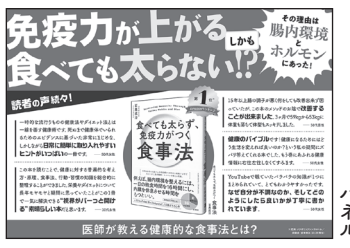
本書は、シンプルに「食事法」に着目し、それを改善することで、健康を手にし、ダイエットもできるということをエビデンスベースで解説する本です。単に痩せるだけでなく、「食べながら」健康を手に入れる—その鍵となるキーワードが「ホルモン」なのです。

**著者情報** ▶ **石黒成治** (いしぐろ・せいじ)

消化器外科医、ヘルスコーチ。名古屋市生まれ。1997年、名古屋大学医学部卒。国立がんセンター中央病院で大腸がん外科治療のトレーニングを受ける。腸内環境の改善法、薬に頼らない健康法の普及を目的に、メルマガ、YouTube、SNSなどで知識、情報を分かりやすく発信している。**Dr.Ishiguro YouTubeチャンネル登録者数は13.2万人**(2021年6月現在)。



読者の声で拡材作成しました! //



**石黒さんの新刊も出ます!** 類書 『「空腹」こそ最強のクスリ』 (アスコム)

**6/18 発売!**

**『医師がすすめる 少食ライフ』**

978-4-295-40558-0 / 1,380円+税

空腹の次のテーマとしてバズっている「少食」を、現役の医師が最新の研究論文にもとづきわかりやすく解説!

**注文数**  冊

**医師がすすめる 少食ライフ** 石黒成治

明日からできる、5つの実践。

- ① 朝食を完全省く
- ② 加工食品を避ける
- ③ 炭水化物、脂肪を物質やその(砂糖、油)
- ④ 腸内環境を改善(乳酸菌や腸内環境を整える)
- ⑤ 水を飲む

「節食生活」を習慣化するためのライフスタイルとは?



A書店新宿本店 111入93売	B書店日本橋店 81入59売	C書店神戸住吉店 52入48売	D書店札幌店 47入36売	E書店埼玉店 42入32売	F書店川崎店 33入26売
--------------------	-------------------	--------------------	------------------	------------------	------------------

エビデンスベースが支持されている著者です! 読者からも好評の声が続々! //

ご注文はこちらへ ▶▶▶▶ **FAX: 03-5413-3141**

5冊以上ご注文でPOP、20冊以上ご注文でご希望の書店様にパネル(A4横)をお送りします。

番線印	注文数	<p><b>食べても太らず、免疫力がつく食事法</b></p> <p>石黒成治 / 978-4-295-40455-2 1,380円+税 / 四六判 / 240P</p> <p>発行: クロスメディア・パブリッシング 発売: インプレス</p> <p>冊 <input type="text"/></p> <p>※ご注文冊数によっては調整が入る場合がございます。ご了承ください。</p>	<p>販促物希望 必要な方を○で 囲んで下さい</p> <p>POP ・ パネル</p>
-----	-----	---	--