

やせにくくなった人の 伊達式 食べやせレシピ

好評を博し重版を重ねている「やせにくくなった人の伊達式ダイエット」待望のレシピ集がついに刊行。伊達式食べやせ理論の紹介はもちろん、毎日の食生活に伊達式を取り入れる方法をわかりやすくご紹介。おいしいうえに使えるレシピが満載の一冊です。

「やせにくくなったときこそ、食べ方を見直すチャンス！
何歳からでもやせられるんです」

肉を食べる！

良質の油をとる

食べやせ順に
箸をつける

主食はご飯！

生の食品で
酵素をとる

1品ものメニュー

どんぶりものやピザなど、
ガッツリしたものが食べたいときでも
伊達式レシピなら安心！

おすすめストック食材

インスタント食材に手を出すなら
コレ！ドライフルーツやナッツ類、
さば缶などの缶詰・瓶詰を上手に
活用！



手作り調味料 & おかずレシピ

フレンチドレッシングやマ
ヨネーズ、みそだれなどの
使える調味料の作り方と
その活用レシピを紹介。

1週間+ 献立

肉の部位の選び方や衣のつけ方、
下ごしらえのポイントなど、伊
達式を取り入れた1週間+ 献立
を、食べやせポイントと共に紹
介。豊富な主菜のバリエーショ
ンも。

作り置きおかず & アレンジレシピ

保存できるおかずは、
忙しい主婦の強い味方。
毎日使える優秀レシピを紹介。



もしもコラム

食べ過ぎてしまったときの
リセット方法や
どうしてもおやつが食べたく
なってしまったときの対処法。

やせにくくなった人の **伊達式** 食べやせレシピ

監修 伊達 友美

管理栄養士。銀座アンチエイジングラボラトリーの
ダイエットカウンセラーとして、3000人以上の減量
栄養指導を実践。単なる減量でなく、「ボディラインと
肌を美しく変身させる」指導法が話題となり、テレビや
雑誌で活躍中。http://omakase-diet.com



広告料金表

広告料金表		
表4	1,000,000円	天地207mm × 左右210mm
表3	800,000円	天地257mm × 左右210mm
4C2P	1,200,000円	天地257mm × 左右420mm

表4 カバー有 カバー用サイズ:天地207mm × 左右212mm (右側2mmは折り返し部分です)
表3 カバー有のため、折り返し部分(左右140mm)については要相談。
原稿サイズは仕上がり寸法です。
タイアップの場合 制作費:N30万円/P 別途
買い切りについてもご相談ください。

発売日	2012年2月29日(予定)
発行形態	AB判、アジロ綴じ、 右開き、82ページ
発行部数	60,000部(予定)
売価	800円(予定)

進行スケジュール(予定)

オフライン校了日	1	2/7(火)
オンライン校了日	2	2/9(木)

- 1 オフライン校了は、従来のメディア(CD-RやMO)での校了日です。
- 2 オンライン校了は、(株)デジタルセンドのオンライン送稿システムを使用した場合の校了日です(16:00厳守)

広告のお申し込み、お問い合わせは
株式会社オレンジページ
ニューメディアクリエイション第1部 広告担当

電話 03-5227-5806

FAX 03-5227-2603

媒体資料 www.orangepage.jp

大好評
発売中!

