



THE HIBERNATION DIET

『冬眠式<sup>プラス</sup>ハチミツ・ダイエット』

～眠っている間にスリムになる～



合言葉は「寝る前にハチミツ一杯」。  
英国発、お手軽で長続きしやすいダイエットをご紹介

『冬眠式+ハチミツ ダイエット』は巷でよくある、摂取カロリーを減らしてやせるタイプのダイエットではなく、積極的に体脂肪を燃やして体重を落とすことを目的としています。

「体脂肪を燃やす」というと、激しいエクササイズが必要と思われるかもしれませんが、これは運動しなくてもいいダイエット方法です。身体に本来備わっている機能を活用するだけで、体脂肪が燃えてくれるのですから、誰にでも簡単にダイエットができます。身体が動かせない(動かない)方にもぴったりです。

『冬眠式+ハチミツ ダイエット』の基本は3つ、「睡眠」「食事」「ハチミツ」です。十分な睡眠、一日3食をしっかり食べること、あとは寝る1時間前にスプーン一杯のハチミツを摂るだけ。身体に無理がなく、ビタミンやミネラルが豊富なハチミツを食べて、理想の体重と健康な体重を手に入れましょう！

発売日：2010年6月23日

ISBN：978-4-89449-102-1

定価：1,400円+税

著者：マイク・マッキネス

スチュワート・マッキネス

マギー・スタンフィールド

訳者：住田文子・芳賀靖史・吉田晶子

監修：中島順

出版社：株式会社バベル(バベルプレス)

判型：四六判

## 【目次】

[1]軽やかに生きよう-新しい考え方と食べ方

[2]「冬眠式ダイエット」とは

[3]健康的な食べ物

[4]「冬眠式ダイエット」を習慣にしよう

[5]効果テキメン！軽い負荷で身体にやさしい運動はいかが

[6]身体ってどうなっているの？

[7]「冬眠式ダイエットを極めよう」

[8]健全な生活を目指そう

[9]いつも「クタクタ」状態？

[10]サプリメントと「冬眠ダイエット」

## 【著者情報】

マイク・マッキネス...英国人の薬剤師。1997年、妻と息子と共にISOアクティブ (ISO Active) を創立し、栄養面から健康と運動に関する研究を行なっている。10年を費やして肝臓の生態や機能について調べたことを基盤とし、『冬眠式ダイエット』を生み出した。

訳者のひとり、芳賀さんが『冬眠式ダイエット』を実践して、なんと約18キロの減量に成功。585mg(!!)もあった中性脂肪も、今では標準値の111mgに落ち着いたそうです。実体験をもとに、レポートが構成されているので、これからダイエットを始めようと思っているあなたには、リアルなアドバイスになるでしょう。ダイエットに失敗した方におすすめ！忙しくて、運動する時間がない。でも、健康的にダイエットができれば嬉しい！そんな方へGOOD NEWSです！

【本件に関する問い合わせはこちら】

TEL:03-5211-3727 email:press@babel.co.jp

(担当:藪下)バベルプレス(株式会社バベル)HP: http://www.egaiasyoten.com/