



イケメン  
毒舌トレーナー・  
森拓郎の  
食事10割シリーズ!!

著者累計  
**25万部  
突破!!**



ジムに行き、  
軽くなるのは  
財布だけ…

# 体脂肪は「食事」で燃やせ!

「ヤセにくい体質」向き! /

## 『食事10割で代謝を上げる』

定価：1,404円(税込) ISBN: 978-4-8470-9376-0

第一弾! /

## 『食事10割でヤせる技術』

定価：1,296円(税込)  
ISBN: 978-4-8470-9301-2  
ワニブックス

