

番線印

5秒体覚醒ダイエット

あなたの筋肉、9割が眠っています!

13万部突破!! 「5秒腹筋」

世界一受けたい授業でおなじみ 松井薫先生の最新刊!



「さぼり筋」を自覚めさせれば
5秒トレーニングで
劇的に体が変わります!

さぼり筋(=普段つかっていない筋肉)を刺激してあげれば、
少しの動きで劇的な効果が期待できます!



メディア出演実績

- ★「世界一受けたい授業」(日本テレビ)
- ★「主治医が見つかる診療所」(テレビ東京)
- ★「あさイチ」(NHK)
他多数出演!!

著者プロフィール

松井 薫

パーソナルトレーナー・柔道整復師(医療系国家資格)。
パーソナルトレーナーとして各界著名人の身体づくりを行なうほか、科学的根拠に基づいたトレーニングは魅せる体づくり、歪みの調整に定評がある。任天堂「Wii Fit」のトレーニング監修を務めた。

5秒体覚醒ダイエット
あなたの筋肉、の9割が眠っています!



予価:本体1,000円+税

9月上旬配本