

報道関係者各位

2011年8月  
株式会社主婦の友社

またもやくびれが消えた、くわばたりえがダイエットに再チャレンジ！

## 9月14日発売！『クワバタのくびれ復活ダイエット』

くわばたりえ：著 定価 1050円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：荻野善之)は、2011年9月14日、『クワバタのくびれ復活ダイエット』くわばたりえ：著 定価 1050円(税込み)を発売いたします。

産後太りでくびれがすっかり消えた、くわばたりえがダイエットに再チャレンジ！

2カ月でウエストが-15.7cmという快挙を達成！ヤーナリズム、食生活改善など彼女流ダイエット法を紹介。

&lt;担当編集より&gt;



産後太りでウエストのくびれがすっかり消えてしまった、くわばたりえがダイエットに再チャレンジ！2カ月でウエスト64.5cmとなり、見事にリバウンドから脱却した。これは2年前、コアリズムで痩せた時と比べて-0.5cmのウエストサイズで、自己ベスト！さて、今回くわばたさんがダイエットをスタートさせた時期は、子どもが生後3カ月という授乳時期。理由は、授乳中の方が体重を落としやすいと思ったため、あと2カ月で仕事に復帰しなければならなかったため。育児をしながらできるダイエット法として、ヤーナリズム(コアリズムの改良版のエクササイズ)とゆるゆる食事カロリーコントロールを実践した。本書は、彼女が産後のダイエット経験から学んだ、「上手に痩せるテクニック」を紹介したもの。たとえば、痩せるためのマインドコントロール法、授乳に支障をきたさない、バランス良く栄養をとりながらカロリーを落とす食生活、まとまった時間がとれない人向けのエクササイズなど、今すぐくびれを作りたい人たちに役立つ情報がいっぱい！

9/3(土)13:30～ パシフィコ横浜「ファミリーライフフェア」主婦の友社ブースにて、握手会を行います

9/17(土)10:30～ 三省堂書店ルクア 大阪店 ルクアホールにてサイン会を実施いたします

著者プロフィール くわばたりえ 芸人(クワバタオハラ)。0歳児のママ。テレビで活躍する人気芸人でありながら、仕事の時以外、基本的に食事は3食自分で作って食べる堅実な女性。息子のためにキレイなお母さんになりたいと願う35才。

書誌タイトル：『クワバタのくびれ復活ダイエット』

著者：くわばたりえ

定価：1050円(税込み) ISBN:978-4-07-280293-9 サイズ:A5判 96ページ 発売日:2011/9/14

株式会社主婦の友社の概要

・社名:株式会社 主婦の友社 ・代表取締役社長 荻野 善之

・URL:<http://www.shufunotomo.co.jp/> ・所在地:東京都千代田区神田駿河台2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578