

おうち時間の長い、今こそ始めたい！ 不調が取れて、健康的に痩せる

『書き込み式でみるみる痩せる！月曜断食ノート』5/21発売

週末は好きなものを食べる

アルコールもOK！

費用は0円！すぐ始められる

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、『書き込み式でみるみる痩せる！月曜断食ノート』を2020年5月21日に発売します。

「月曜断食」とは、1週間に1日の断食により胃腸を休ませ、本来の働きを取り戻すことで体質改善をして無理なく痩せるダイエット方法です。月曜日に断食を行い、火曜から金曜日は体に良い食事を取り、週末は好きなものを食べる1週間のサイクルで行います。従来の断食法では、「断食を終えた際に、リバウンドしてしまう」という声が多く聞かれました。この「月曜断食」では1週間サイクルをルーティン化することで、正しい食生活の習慣化ができ、リバウンドもしづらくなるのが特徴です。

本誌は、より習慣化し継続しやすいよう、毎日記録をつけることができるノート形式となっているのが特徴です。お金も道具も特別な運動も不要ですぐに始められ、モチベーションを維持しながら続けられる1冊です。

※日本ABC協会 雑誌発行人レポート2019年上半期(1~6月)より

「月曜断食」とは？

「月曜：不食(断食) → 火曜～金曜：良食 → 土曜・日曜：美食」という基本メニューを、4週間(1カ月)行うことで体をリセットしていくプログラム

月曜：24時間食わずに水のみ
火曜～金曜：[朝]旬の果物とヨーグルト [昼] おかずのみ [夜]野菜料理、アルコールOK！
土曜 日曜：[朝]好きなもの [昼]好きなもの [夜]好きなもの、アルコールOK！

【5つのルール】

- ① 1回の食事量は咀嚼して、“こぶし2つ分”まで
- ② 1日1.5L～2Lの水を飲む
- ③ 夜は24時までに寝る
- ④ 食べ過ぎた翌日は夜断食を
- ⑤ 自己流アレンジはNG



『書き込み式でみるみる痩せる！
月曜断食ノート』
発売日：2020年5月21日
定価：本体 880円+税

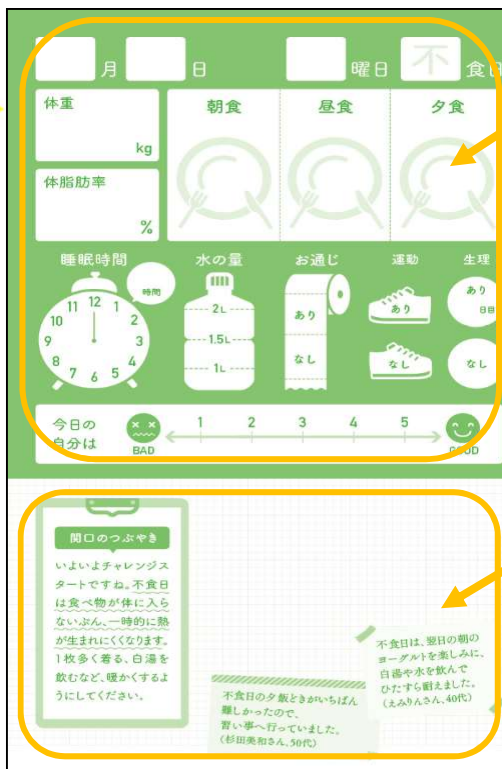
著者取材も
ご相談ください！

1日さぼってしまった、良食日に飲み会が入ったり、美食日に食べすぎたりしても、不食日でリセットしやり直すことができます

自分を認めてあげることが大切。日々のがんばりが記録されたノートをときどき見返しましょう。

鍼灸師・Harriet Ginza総院長 関口 賢(せきぐち・まさる)

2010年に関口鍼灸治療院(現・Harriet Ginza)を開業。業界初となる鍼灸と断食を併せた治療を行う。のべ約9万人の臨床経験をもとに月曜断食メソッドを確立し、2018年発売の『月曜断食「究極の健康法」でみるみる痩せる！』(文藝春秋)は20万部のベストセラーに。『月曜断食ビジュアルBOOK』(文藝春秋)も好評発売中。



スボラさんでも
続けられます

細かな記録は面倒で続かないという人は、ページ上部のチェック欄だけ埋めればOK！
毎日記録をつけることで、自分の中で意識付けができ、食生活をルーティン化できます

くじけそうなとき
心の支えになる声！

継続の支えになる、成功者のクチコミ204と先生のアドバイスを各ページに掲載！