

# イーブック・アソシエーション・ジャパン株式会社、電子書籍『絶対失敗しない「銀座いけだ式」30代ダイエット』発売のお知らせ

イーブック・アソシエーション・ジャパン株式会社は、ダイエットメソッド本『絶対失敗しない「銀座いけだ式」30代ダイエット』の電子書籍版を発売いたしました。

何を、いつ、どう食べればいいのか？どんな生活を心がければいいのか？

美容・アンチエイジングの専門医師、銀座いけだクリニックの池田欣生先生、そしていけだクリニック顧問歯科医師の長谷川貴司先生が、30代を迎えたあなたにピッタリな究極の美BODYメソッドを伝授します。

iPhone/iPad対応はもちろんのこと、Amazon Kindleにも対応。電子書籍のプロフェッショナルとして、電子書籍の企画～販売までを一手に担うEbAは、今後も新たな電子書籍体験を世に問い、積極的に市場拡大を推進してまいります。

## ◆書籍概要

書名 絶対失敗しない「銀座いけだ式」30代ダイエット

発行 イーブック・アソシエーション・ジャパン株式会社

定価 600円

対応端末 iPhone,iPod touchおよびiPad互換iOS4.0以降が必要(iOS5対応) Android

発売日 2012年2月22日

[iTunes Store] <http://itunes.apple.com/jp/app/jue-dui-shi-baishinai-yin/id502798421?mt=8>

[Android Market] [https://market.android.com/details?](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.ikedadiet)

[id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.ikedadiet](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.ikedadiet)

## 【目次】

### ■はじめに

30歳を過ぎたら「ダイエット」の意識を！

### ■第一章 無理なく食事をコントロールする方法

『いけだ式ダイエット』が目指すのはまず、食習慣の改善。実際に先生方が実践している方法、また多くのダイエット成功例を考察したうえで共通する点とは？

### ■第二章 美しく痩せるメカニズム

まず押さえておきたいのは「体が痩せるメカニズム」。正しく美しいダイエットのために覚えておくべきことは？

### ■第三章 いけだ式・美しく痩せるための8つのメソッド

2ヶ月続けるだけで美しく痩せる『いけだ式ダイエット』の具体的なメソッドを紹介していきましょう

### ■第四章 ダイエットQ&A

ダイエット時にありがちなお悩みに、池田先生、長谷川先生が医学的見地からアドバイス！

今よりもっと美しく、また30代・40代と年齢を重ねても若く輝いた女性でいるために、今すぐ始められるテクニックが満載！

## 【著者プロフィール】

池田欣生(いけだよしお):

銀座、新宿、大阪に展開する美容外科・皮膚科銀座・いけだクリニック総院長。自ら考案・実践した『いけだ式ダイエット』を医学的・美容的立場から指導し、多くの男女をダイエット成功へと導いている。

日本アンチエイジング外科・美容再生研究会役員理事、日本形成外科学会認定医、日本美容外科学会正会員、国際美容外科学会会員、東海大学病院形成外科非常勤講師。平成7年大阪医科大学卒業。

長谷川貴司(はせがわたかし):

いけだクリニック顧問歯科医師。ドイツ口腔インプラント学会・指導医(旧:国際口腔インプラント学会・指導医)、日本歯科レーザー学会認定医、日本口腔インプラント学会会員、日本再生歯科医学会会員。歯科医の立場で、考案・開発したダイエット器具・オーラルダイエットを使用して、「噛むこと」を意識したダイエット指導を行う。

日本歯科大学新潟歯学部卒、06年ドイツフライブルグ大学口腔外科にてインプラントアドバンスサージカルコース修了。

## ◆EbAJの関連書籍

☆☆★恋愛で悩んでいる女子必見!『恋の治療室 翼の傷ついた美しき女たちへ』

[iTunes Store] <http://itunes.apple.com/jp/app/yino-shangtsuita-meishiki/id498439918?mt=8>

[Android Market] [https://market.android.com/details?](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.koichiryou)

[id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.koichiryou](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.koichiryou)

☆☆★モテる条件は時代で変わる!『86世代女子をゲットする39の法則』

[iTunes Store] <http://itunes.apple.com/jp/app/86shi-dai-nu-ziwogettosuru39no/id490849485?mt=8>

[Android Market] [https://market.android.com/details?](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.hachiroku)

[id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.hachiroku](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.hachiroku)

☆☆★男子の視点で恋愛をチェック!『男子の心をゲットする7つの魔法』

[iTunes Store] <http://itunes.apple.com/jp/app/nan-zino-xinwogettosuru7tsuno/id401868767?mt=8>

[Android Market] [https://market.android.com/details?](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.danshiget)

[id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.danshiget](https://market.android.com/details?id=jp.co.conit.jp.ebookassociation.ebookviewer.danshiget)

## ◆お問い合わせ先

イーブック・アソシエーション・ジャパン株式会社

<<電子書籍の編集・製作・流通・販売のプロフェッショナル集団です>>

■代表者名 清水 武

■所在地 東京都千代田区神田神保町1-32 やまかわビル2階

■電話番号 03-3233-7533

■URL <http://www.ebook-association.jp/>

■当書籍に関するお問い合わせ [http://www.ebook-association.jp/?page\\_id=31](http://www.ebook-association.jp/?page_id=31)



絶対失敗しない

銀座いけだ式

## 30代ダイエット

美容専門家が提案する、  
美しく痩せるための10のメソッド

はじめに

30代を過ぎたら  
「ダイエット」の意識を銀座いけだクリニック  
池田欣生

1 / 50



2 / 50

美容の専門家が考案する「美女  
ダイエット」

池田：私は、美容やアンチエイジングの専門家として、銀座でクリニックを開いています。いつまでも若くありたいというのは、すべての女性たちの願いですね。年齢よりも若く見せるには、究極的には、若い人たちの真似をすればいいわけですが、若いというのは、実をいうと「太っていない」ということなのです。特に、最近の20代以下の人たちは、みなさん細くて、BMIでいうと太っている人は、全体の5%以下。ここから先、太っている人が減る

## ストレスなく自然に痩せる！



実際、私は歯科医の立場で、患者さんたちに正しい噛み方を日常的に指導しているのですが、ダイエットしたいみなさんは、噛み方を改善するだけで健康的に痩せていけます。食事を我慢するわけではないので、ストレスもありません。

本書では私から、「噛むこと」とダイエットの関係を医学的に説明しながら、「噛むこと」を意識するために簡単にできるアイデアをご紹介します。

女性は、30代を過ぎてから、ますます魅力的になって



4 / 50



6 / 50

