

# 青春出版社 新刊だより

No.9

## 5月の注目新刊



### 前作5万部突破の著者・最新刊！ 50歳から人生を充実させる考え方・生き方

50歳は変化を受け入れられる最後のチャンスであり、ここからさらに前に進む人生とするのか、ゆっくりと後退していく人生でよしとするのかは自分次第。何歳になっても「変化を受け入れられる人」からチャンスは広がります。本書では、これまで一歩先行くライフスタイルを実践してきた著者が、50歳前後のすべてのビジネスパーソンに向けて、変化の時代に対応し、自分の人生を充実させるための生き方・考え方を伝授します。

#### 本田直之（ほんだ・なおゆき）

レバレッジコンサルティング株式会社代表取締役。現在は、日米のベンチャー企業への投資育成事業を行う。ハワイ、東京に拠点を構え、年の5ヶ月をハワイ、3ヶ月を東京、2ヶ月を日本の地域、2ヶ月をヨーロッパを中心にオセアニア・アジア等の国々を旅しながら、仕事と遊びの垣根のないライフスタイルを送る。

#### 『50歳からのゼロ・リセット』

著・本田直之 新書判／900円+税／5月20日発売

### 女優・モデルからも大好評のメソッド！ 何歳からでも“理想の体型”はつくれる！

50代は筋肉が急激に減り、ボディラインの衰えにつながりやすい時期。そんな悩めるアンチエイジング世代の体型を理想のものに変えるエクササイズを紹介します！1日たった2分で十分な効果が得られるシンプルなエクササイズは、日々多忙な著名人からも絶大な信頼を寄せられるMicacoさんならではのメソッドです。



#### Micaco（みかこ）

ボディライン・アーティスト。「骨盤」の重要性に着目し、独自の骨盤矯正メソッド「インスパイング・エクササイズ」を考案。芸能プロダクション「スターダストプロモーション」において、女優・モデル・のパーソナルトレーナーとしてボディメイキングの指導を行います。

#### 『アンチエイジ・インスパ たるまない体は下半身でつくる』

A5判／1400円+税／5月18日発売

### アンチエイジ・インスパ Anti-aging Inspiring exercise

# たるまない体は 下半身でつくる

一生きれいな

メリハリボディを、あなたへ

Micaco ピティライナーアーティスト

忘れていた、  
理想の自分を取り戻す！

手に入れられる  
ものになせる  
手力して  
諦めるの？

たった2つの  
エクササイズで  
筋肉が目覚める



モデルや  
女優にも  
人気の  
メソッド

青春出版社

2019年5月

## 最も“ざんねんないきもの”は人間だった!? どこまでも神秘的な人体の不思議に迫った一冊

「タンスの角に小指をぶつけてしまうのはなぜか?」  
「方向音痴の人はなぜ、必ず逆を行ってしまうのか?」  
「ストレスで足が臭くなる!?」 …

一見、緻密で発達している人体も見方を変えると残念だったり、情けなかったりする面がこんなにあったなんて…!

本書では、「ホンマでっか!?TV」「世界一受けたい授業」などテレビでも活躍している著者が、そんな人体にまつわる「とほほ…」な実態とともに、神秘に満ちた人体の不思議を解説します。

### 『医者も驚いた! ざんねんな人体のしくみ』

著・工藤孝文 新書判／1100円+税／5月18日発売



## 大型連休明けの「五月病」の予防にも! たった3分で深くリラックスできる「休み方」とは

今年は10日間という超大型連休。休む時間はいくらでもあったはずなのに、いざ日常に戻るとすぐに疲れがたまってしまうでしょう。一方、一流の人たちは皆忙しいはずなのに、“休み上手”です。ポイントは、疲れてから休むのではなく、疲れる前に“休みながら”進むこと。短時間で深くリラックス＆リセットする方法を身につければ、いい時も悪い時も自分のペースで過ごすことができるでしょう。ベストセラー連続の心理カウンセラーが、普段からできる「上手な休み方」を紹介した一冊。

### 『心が元気になる たった1つの休み方』

著・植西聰 新書判／1000円+税／5月18日発売



## 個人情報の流出、詐欺被害… 便利な「ネット」を安全に使うための新しい教科書

ネットショッピング、SNSでの交流など、いまやすべてがネットの中で完結できる時代。その一方で、個人情報の流出や詐欺被害など、トラブルとも続出しています。気づかない間に、自分がこういったトラブルの加害者・被害者になるかもしれません。本書では、知っておくべきネット社会の基本ルールをはじめ、ネットトラブルの回避・対処法を解説。「超」ネット社会を生き抜くためには、もう「知らなかつた！」では済まされません…

### 『知らずにやっているネットの危ない習慣』

著・吉岡豊 新書判／1000円+税／5月23日発売



ご興味のある書籍がございましたら、ぜひ【下記担当】までお問い合わせください。  
ゲラ、書影の送付、著者インタビュー、読者プレゼントなど各所の調整を承ります。

株式会社 青春出版社プロモーション部

担当:西尾春香

〒162-0056 東京都新宿区若松町12-1  
TEL:03-3202-1212 FAX:03-3203-5130  
mail:h-nishio@seishun.co.jp

HP

twitter

