

コロナ太り  
対策!

貼るだけでやせていく!

# テープダイエット

2020年8月8日刊行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、中島 旻保(著)『貼るだけでやせていく!テープダイエット』を2020年8月8日(土)に刊行いたします。

**用意するのは市販のテーピング用のテープだけ!**

タレント、政治家、スポーツ選手も通う人気ドクター考案した「I(アイ)テープダイエット」。市販のテーピング用のテープ(固定用テープ、非伸縮みタイプ)を、やせたい場所に、決められた形で貼って、数時間過ごすだけ。そのポイントを写真とイラストでわかりやすくご紹介いたします。

テープダイエットは、太もも、ふくらはぎ、ひざ下、足首、おなか、うで、顔、首、さまざまな部位で効果大。早い人では、3日で効果があらわれます。本書では、組み合わせるとより効果大な「骨盤体操」も収録。外出自粛によるコロナ太りが気になる今、ぴったりの1冊です。

書籍名『貼るだけでやせていく!テープダイエット』

刊行日:2020年8月8日(土) 価格:1,300円(税別)

ページ数:112ページ 著者名:中島 旻保(著)

ISBN: 978-4-86667-219-9

## 【目次】

はじめに

Chapter1 テープダイエットの秘密

Chapter2 貼るだけ!テープダイエット

Chapter3 テープとセットで効果大!1日6分!骨盤体操

Chapter4 テープダイエットQ&A

## 【著者プロフィール】

“中曽根康弘元総理のホームドクター”中島 旻保 (なかしまふみやす)

米国連邦政府公認ドクターオブカイロプラクティック(D.C.)。中島カイロプラクティックセンター院長。ゲノムドクター認証医学会資格。富山県生まれ。米国アイオワ州パーマーカイロプラクティック(医科系)大学卒業。その間、解剖学・神経学などの基礎医学をはじめ、小児科学・産婦人科学、その他心理学など幅広く習得。さらに卒業後教育にて、臨床診断学・X線学を専攻、独自の自然医療を確立・実施する。その医療技術と人柄から、元内閣総理大臣・中曽根康弘氏のホームドクターを務めるなど、政財界、芸能界、スポーツ界をはじめ医師などからも絶大な信頼を得ている。診療の傍ら講演、雑誌や医学誌への執筆など幅広く活躍中。日本統合医療学会員。臨床ゲノム医療研究会会員。著書多数。



# テープでゆがみをとり、スッキリボディに！

太る原因の一つに、骨盤や関節のゆがみにあります。そして骨盤や関節がゆがめば、その周りにある筋肉がゆがみ、そこに余計な脂肪が付きやすくなります。

「I(アイ)テープダイエット」は、カイロプラクティックの理論に基づき、やせたい部分の筋肉をカバーするようにテープを貼り、関節の部分でIの字にすることで、筋肉のゆがみを取り、骨の位置を調整し、骨盤と関節を正しい形に戻していきます。その結果、脂肪は燃烧しやすくなり、すっきりとした体形になっていきます。

本書では、部位ごとのテープの張り方を写真とイラストで紹介しています。

テープダイエット
二の腕編

## 二の腕についての脂肪をとる！



- ① 肩関節の一番でっばった骨の上から、ひじに向かって引っ張るように貼ります。
- ② 上端は肩関節の上に横テープを貼って止めます。
- ③ 下端はひじの関節の上に横テープを貼って止めます。

1日4~5時間、家事や仕事でよく腕を使う時間に貼りましょう。

① 太もも、ひざ、足首、腰、おしり、おなか、わきばら、首がやせる方法も！  
詳しくはCHAPTER 2へ

## テープダイエットと組み合わせると効果大！骨盤体操

本書では、一緒に行えばさらに効果が出る「骨盤体操」も紹介しています。1日6分行うだけで大丈夫なので手軽に始めることができます。



**STEP 3**

股関節のゆがみ、ゆがみをとどえ、骨盤の負担を軽くする



**STEP 2**

仙腸関節の緊張をほくして、ウエストを細くする



**STEP 4**

腹筋を強化し、骨盤のゆがみを防ぐ



**STEP 1**

大腿から腰、ウエストの骨と筋肉のバランスをとる



**STEP 5**

腰方形筋を引き締め、体の横のラインを整える



**STEP 6**

腰椎から仙骨にかけてのゆがみを治して、新陳代謝を促す

テープダイエットと組み合わせると効果大！

# 骨盤体操

1日6分でOK!

詳しくはCHAPTER 3へ

書評・著者インタビュー・レクチャー・体験取材 等のご検討をいただければ幸いです。お問い合わせ先。

古垣 (フルガキ) TEL : 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階