

2児の母
YouTubeチャンネル登録者数
47万人超！

宝島社 新刊情報

2021年3月11日

宅トレだけで大会2連覇！ プロトレーナーが教える3分でムダ肉激落ちの女子筋トレ

Amazon「ダイエットエクササイズ」カテゴリ 新着ランキング1位

(2021年3月11日調べ)



YouTubeチャンネル登録者数47万人超！プロトレーナー、つむらみおさんの著書『1日3分全集中！ムダ肉激落ち女子筋トレ 動画連動らくらく方式』を3月13日に発売します。著者は自宅トレーニングだけで日本ボディビル・フィットネス連盟の大会で2連覇を果たした「宅トレのプロ」。“痩せない家系”を言い訳にしたポッチャリ人生を送っていたが、フィットネスで74kg→47kgのダイエットに成功したことを機に、銀行員を辞めプロトレーナーに転身。現在は2児の母でありながら、YouTubeチャンネル「みおの女子トレ部」で自宅エクササイズを配信する人気YouTuberとして活躍中です。

本書では、「落ちない脂肪とつかない筋肉はない！全集中で、20代の自分よりキレイになろう！」をコンセプトに、1日3分で効果が現れる筋トレを紹介しています。二の腕、脚など部位別メニューから、痩せやすい体を作る水分や栄養摂取の方法まで、プロが教える最も効果の上がる筋トレ&ダイエット知識を解説。また、ページ内のQRコードから動画が見られるので、みおさんの動きを確認しながらトレーニングすることもできます。冬太りや自粛太りを解消したい方、短期間で全集中し、スリムな体を手に入れるチャンスです！

『1日3分全集中！ムダ肉激落ち女子筋トレ 動画連動らくらく方式』
定価：本体1380円＋税
発売日：2021年3月13日

たんぱく質、筋肉、運動…痩せるための総合的な情報が満載 動画で確認できるQRコードつき！

■豊富な画像と動画で簡単にできる

【ぽっこり下腹撃退エクササイズ】

STEP① ドローイン

口から息を細く長く吐きながら下腹に力を入れて、お腹を薄くする。インナーマッスルを鍛えるとくびれの効果あり。



STEP② レッグリフト

下腹に力を入れた状態で足を上下に動かし、お腹の下を鍛える。下腹のぽっこりを解消する効果あり。



STEP③ レッグスイッチ

足を交互に曲げ伸ばし。お腹の下や足の付け根を鍛えることで、下腹のむくみ感もスッキリ！



■体も頭も納得してトレーニングできる



- 「痩せるためのコツ4か条」
- ①正しい知識をつけること
 - ②体の歪みを整えること
 - ③体を柔らかくすること
 - ④筋肉を鍛えること

筋肉の名称や働き、褐色脂肪細胞、栄養素バランス（PFCバランス）などもわかりやすく解説。食事の管理方法など、ダイエットの基本に関する情報も満載で、納得してダイエットに取り組むことができる！

Before



著者取材・出演可能です！

つむらみお プロフィール：神奈川県出身。2児の母。21歳のとき身長153cm、体重74kgになり自分史上最高体重を記録するが、27kgのダイエットに成功し、脱サラしてエアロピクスのインストラクターになる。25歳での出産を機にフリーのインストラクターに転身し、パーソナルトレーニングの指導を行う。日本ボディビル・フィットネス連盟（JBBF）が主催するフィットネスビキニ大会にて、2年連続優勝。現在はYouTubeチャンネル「みおの女子トレ部」にて、自宅で気軽にできるトレーニング動画を配信している。 https://www.youtube.com/channel/UCQmrp8xomFRvv0hRfp_hCnw

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です