

ゴロ寝で1日1分呼吸をするだけ！DVD付き『ペタ腹呼吸で即やせる！』出版

即時効果が出やすい自身のメソッドが、年間60回以上メディアに取り上げられているコンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、初監修となるDVD付きムック本『ペタ腹呼吸で即やせる！』（学研パブリッシング）を出版した。

著者はこれまでも2009年「ブレスダイエット」（講談社）、2013年「奇跡の呼吸力」（筑摩書房）と2冊の書籍を出版し、呼吸の大切さと、きちんと体幹の筋肉が使える呼吸を提案してきました。本書ではさらに、簡単（ゴロ寝）で、楽しく（女芸人呼吸で腹やせ選手権）、カギとなる体幹の筋肉（腹横筋）の動きが見えるDVDを付け、正しい呼吸のイメージと共に実践できる内容としています。さらに本書には、呼吸と共に行うことで、美脚や二の腕スッキリ効果も得られるメニューや、朝晩3分呼吸メニューなど、挫折しやすい方や忙しい方でも続けやすいコンテンツも用意しました。

呼吸は筋肉によって行われている活動であることから、1日2万回行っている呼吸がきちんと行えると、くびれづくりやお腹やせだけでなく、肩こりや腰痛などの改善、イライラや不安の軽減効果も期待できます。「正しい呼吸が身につけば、人生が変わるほどの身体と心の変化はとて大きい」と著書が断言する通り、数値でも結果が出ています。

【ペタ腹呼吸体験者の結果と声】

モデルSさん：撮影だけで59cmから53cmへ-6cm！「たくさん食べても平気だった」

女芸人Uさん：1時間で76cmから59.5cmへ-16.5cm！「こんなに簡単に続けられたダイエット法はなかった」

読者Mさん：1週間で70cmから63cmへ-7cm！「効果が目に見えるからやりがいがあった！」

DVD付き『ペタ腹呼吸で即やせる！』

著者：有吉与志恵（監修） 出版社：学研パブリッシング

発売日：2014年1月14日 定価：1200円（税別）

【目次】

part1 おなかやせ呼吸基本編

基本の呼吸のコツをマスター / 女芸人呼吸で腹やせ選手権 他

part2 呼吸でおなかやせるわけ

part3 もっと効かせるためのリセット

part4 おなかを引き締める！ハイパー呼吸

おなかひねり呼吸 / 1週間「おなかやせ呼吸」読者レポート 他

part5 呼吸で叶える全身メイク

胸張りペンギン呼吸 / 朝晩3分呼吸メニュー 他

**■著者：有吉与志恵について**

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。

運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体型を劇的に改善するメソッドを確立。幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年にはNPO法人「日本体調改善運動普及協会」を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、日本全国を奔走している。

著書は「40歳からの肉体改造」（ちくま新書）、「コアトレベーシックブック」（学研パブリッシング）ほか全15冊。

【最近の活動】

現在は、浅田真央をはじめとするトップアスリートをサポートしているウィダーへのメソッド提供をはじめ、ケンズテニスクラブにおけるジュニアアスリート、東京女子体育大学 新体操部への指導、そして医師の協力を得てエビデンスの蓄積もはじめています。2013年11月には、恵比寿徒歩2分の場所に監修4店舗目となる「Natural muscle（ナチュラルマッスル）」をOPEN。オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ハースコーポレーション PR・マーケティング本部 担当：川口 友子（かわぐち ゆうこ）

TEL : 03-5787-8169 E-mail: pr@e-hearth.co.jp URL: <http://www.e-hearth.co.jp/>