

「ハイヒールはくだけダイエット」発売

ベストセラー『ハイヒール・マジック』のマダム由美子がおくる「目からウロコ」のダイエット論。ハイヒールを「正しく」はくだけで体幹が刺激され、誰でもやせる体に変化！

書籍『ハイヒールはくだけダイエット』（講談社 マダム由美子）7月12日(火)発売

今年6月放送のスター ドラフト会議（日本テレビ 毎週火曜夜10時～放映中）で大反響、今話題の人物・マダム由美子の待望のハイヒール本第二弾が出版となりました。すでにこの本の内容で、8月に再度同番組での出演が決定しています

特徴
1

ハイヒールは、引き締め&美脚&脚長すべてがかなう最強のダイエットマシーンだったのです

特徴
2

ハイヒールを「正しく」はくだけで「美の筋肉（脊柱起立筋）」が刺激され誰でも自然とやせる体に変化します

特徴
3

毎日ハイヒールをはいて「自分のキレイ」を実感しながら続けられるのでストレスもたまらずダイエットにありがちなリバウンドの心配もありません

特徴
4

基礎代謝を上げ、美しくスリムな体を作るバレエのメソッドがベースになっています

特徴
5

日本初ハイヒール本、話題のベストセラー「ハイヒール・マジック」の著者で日本一美しく歩く/ウエスト51cm！などテレビや雑誌で評判のマダム由美子の実践本です



「ハイヒールダイエット」はマダム由美子の商標です。

著者紹介 マダム由美子（まだむゆみこ）



エレガンスリスト/中世西洋文化研究家

1967年、北海道に生まれる。恵泉女学園卒業。6才よりバレエをはじめ、プロのバレリーナを目指す。1991年から日本初「香りの学校」の創業に関わり、校長を務める。資生堂、エルメス美容部員をはじめとする企業研修も担当。2002年退職。2003年、マダム由美子オフィスを設立。外見、内面、ライフスタイルの幅広い分野で、バレエや香水、ファッションなどの中世西洋文化・芸術の知恵を独自の視点で取り入れた実践的提案を行う。バレエの動きを取り入れた美しい立ち居振る舞い習得を核とする総合フィニッシングサロン「プリマ・エレガンス・コース」にて20-70代の女性を指導、のべ1000人が受講し、確実に美しく変われると喜ばれている。一児の母。

【著書】『ハイヒール・マジック』『エレガンス・エクササイズ』（以上 講談社）

『オードリー・ヘップバーンの気品ある美しさ』（総合法令出版）「マダム由美子の凛とした生き方（PHP研究所）他

【テレビ出演等】日本テレビ「スター ドラフト会議」「ヒルナンデス」「PON」等、フジテレビ「あっぱれさんま新教授」TBS「ピンポン」、テレビ東京「火曜エンターテインメント」、NHK「派遣のオスカル」立ち居振る舞い指導 他

【雑誌掲載等】25ans / AneCan / MISS / 美STORY / Miracle / 日経WOMAN / クロワッサン / VOCE / ViVi /

FRAU / With / 美的 / HANAKO / TARZAN / からだにいいこと / Misty / グラン・マガジン ジュエリー /

L25 / L'ala Pado / 週間女性 / 女性セブン / 朝日新聞 / 読売新聞 / フジサンケイビジネスアイ / 毎日夫人 他

書籍紹介

【書名】ハイヒールはくだけダイエット

【著者】マダム由美子

【発売日】2011年7月12日

【ISBN】978-4-06-299742-3

【発行】講談社

【価格】1,300円+税

【サイズ等】A5版 112ページ

番組、記事、書評コーナーでの紹介を是非ご検討ください。マダム由美子への取材も可能です。

【お問い合わせ先】株式会社コミュニケーションデザイン 久保田 tomoko@cd-j.net

TEL:03-5545-1661 / FAX:03-5545-1662

マダム由美子の公式ホームページ <http://www.madame-yumiko.com/>