

# 「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/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・マガザン 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

## 書籍お申込書

【お問い合わせ先】〒112-8001 東京都文京区音羽2-12-21 講談社 書籍第二販売部

Tel 03-5395-3625 Fax 03-3945-4838

ハイヒールはくだけダイエット マダム由美子 著		を ( ) 冊申し込みます	■書店印・IDカード
< ISBN 978-4-06-299742-3 > 1,300円+税			
お名前			
ご住所	〒		
電話番号	( )		

この申込書をお近くの書店にお持ち下さい。ご記入の情報は本書をお届けすることのみに使用します。