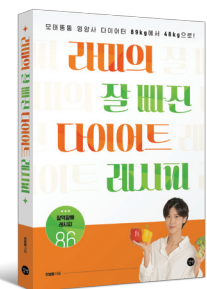


평균 21kg 감량!
지방을 태우는 몸으로 거듭난
11명의 저탄고지 라이프!

오늘의
키토식

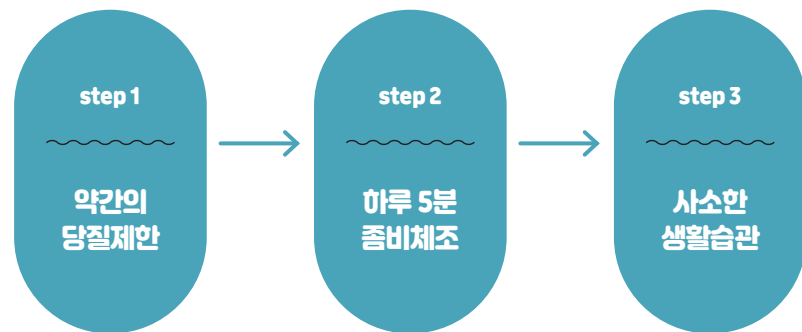


모래뽕뽕 영양사 다이어터
89kg에서 48kg으로!

라미의 잘 빠진
다이어트 레시피

“내장지방은 오히려 빼기 쉽습니다!”

빼기 어려운 피하지방과 달리 내장지방은 식사 개선과 가벼운 운동&생활습관을 통해
조금만 노력해도 확 줄어들 수 있습니다!



내장지방이 가져오는 10가지 위험!

— 당신은 안전합니까? —

- 1 | 당뇨병
- 2 | 고혈압
- 3 | 동맥경화
- 4 | 암 발병률
- 5 | 치매
- 6 | 어깨결림과 요통
- 7 | 과도한 식욕
- 8 | 변비와 빈뇨
- 9 | 노인냄새와 홀아비냄새
- 10 | 높아지는 사망 위험

내장지방 빼는 최강의 비결



값 14,500원 | ISBN 979-11-6521-148-6

내장지방 빼는 최강의 비결

15kg 감량, 체지방률 10%,
56살 의사가 알려주는 2주 솔루션

15kg 감량, 체지방률 10%,
56살 의사가 알려주는 2주 솔루션

이케타니 도시로 지음
문혜원 옮김

길벗

15kg 감량,
체지방률 10%,
56살 의사가
알려주는
2주 솔루션

이케타니 도시로 지음 | 문혜원 옮김

내장 지방 빼는 최강의 비결

고혈압, 당뇨, 암, 치매와 염증질환 불러오는 내장지방 제대로 부수는 법!

일본 아마존
베스트셀러

이케타니 도시로 지음

도쿄 의과대학 졸업 후, 같은 대학병원 제2내과에서 진료와 혈압 연구에 힘썼다. 이케타니병원의 원장으로 심장과 혈관, 혈액 등 순환기계통을 전문으로 치료해왔다.

학창 시절에는 마른 체질이었으나 30대 중반이 되자 80kg에 육박하는 배불뚝이 아저씨로 변했다. 건강과 자신감 회복을 위해 진료, 세미나, 집필 활동으로 바쁜 와중에도 식사와 사소한 생활습관을 바꾸고 지속가능한 가벼운 운동을 통해 15kg 감량에 성공했다. 50대에도 체지방률 10%를 유지하는 날렵한 몸매와 동안 외모로 유명하며, 의학지식을 환자 눈높이에 맞춰 알기 쉽게 설명해주는 것으로 인기가 높다. <달려가는 의사>, <세계에서 가장 듣고 싶은 수업> 등 다양한 TV 프로그램에도 출연 중이다.

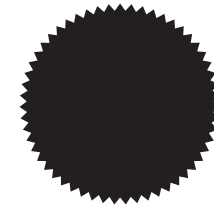
《아프다면 만성염증 때문입니다》, 《혈관을 단련시키면 건강해진다》 등 다수의 베스트셀러가 있다.

문혜원 옮김

가톨릭대학교 일어일문문화학과를 졸업하고 글밥 아카데미를 수료했다. 현재 일본 동경갤럭시일본어학교에 재직 중이며 전문 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 《종게 말하면 좋은 텐데 말이야》, 《투명한 보석비누 교과서》 등이 있다.

길벗

15kg 감량,
체지방률 10%,
56살 의사가
알려주는
2주 솔루션



내장 지방 *빼는* 최강의 비결