トロント最高の医師が教える
世界最新の太らないカラダ

THE OBESITY CODE

医学博士
ジェイソン・ファン

肥満疫学×生物学×栄養学×社会学

膨大なエビデンスで導き出した
最も効果があり長続きする
科学的に正しい減量法

- 全米大ベストセラー！世界各国で翻訳決定！
- アメリカAmazon.comで1900件以上のレビューを集め、平均★4.7の高評価を獲得！など

肥満大国を変えた歴史的減量本、
ついに邦訳！

ダイエットで最も重要なのは「食べる回数」だった！

肥満ホルモンを抑えて
体重を落とし、リバウンドと
無縁な体を手に入れる！

最初の5日で
体重1kg減

安静時
エネルギー
消費量
14%UP

体脂肪燃焼率
58%上昇！

半年で
37kg減
に成功した
人も

サンマーク出版　定価＝本体1600円＋税　003702-2001