

ミス・ユニバース・ジャパン公認、究極の美を目指すボディメイク本
オフィシャルトレーナー 池澤智による著書 第6弾 8月28日(月) 発売
池澤智・著「ミス・ユニバース・ジャパンが実践 食べる2週間 FITNESS」
～ 同日、中目黒 蔦屋書店にて刊行記念トークイベント&サイン会を開催 ～

パーソナル・トレーナーのケビン山崎が創設したトレーニング・ジム「トータル・ワークアウト」(<http://www.totalworkout.jp/>)を運営しているトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社(本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：池澤 智)の代表取締役社長を務めるミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーの池澤智が、「ミス・ユニバース・ジャパンが実践 食べる2週間FITNESS」を執筆。8月28日(月)に中目黒 蔦屋書店にて、本書のイメージモデルを務める2017 ミス・ユニバース日本代表 阿部桃子さんを迎えた刊行記念トークイベント&サイン会を開催し、同日より全国書店にて順次発売いたします。

本書は、ミス・ユニバース・ジャパン公認の究極の美を目指すボディメイク本であり、ミス・ユニバース日本代表をはじめ、多くの著名人、アスリート、セレブやモデルのカラダを作り上げてきた池澤智の経験と実績のすべてを凝縮して考案したトレーニングメソッド『BODY TUNING』と、スーパーフードを取り入れた最先端のオリジナルレシピ『TOTAL FOODS SYSTEM』をご紹介します。健康で美しいカラダを目指す全ての方たちに向け、ミス・ユニバース・ジャパンが実践する2週間のトレーニングメソッドと毎日のお食事を、よく分かるDVD付きで余すところなく解説した最新刊です。

発売日には、中目黒 蔦屋書店にて、2017 ミス・ユニバース・ジャパン 阿部桃子さんをお招きし、池澤智指導のもと世界大会へ向けて実践しているトータル・ワークアウトの最先端ボディメイク法をお話いたします。

《「ミス・ユニバース・ジャパンが実践 食べる2週間 FITNESS」刊行記念 トークイベント&サイン会》

- ・ 日 時 : 2017年8月28日(月)
18:45 開場
19:00 一般向けイベント開始
20:00 サイン会
20:30 終了予定
- ・ 場 所 : 中目黒 蔦屋書店 イベントスペース
東京都目黒区上目黒1-22-10

当イベントの詳細、一般のお客様のイベントお申込み方法はこちら↓
<http://real.tsite.jp/nakameguro/event-news/index.html>

- ・ 登壇者 : トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社
代表取締役社長/パーソナル・トレーナー
ミス・ユニバース・ジャパンオフィシャルトレーナー 池澤智
2017 ミス・ユニバース・ジャパン 阿部桃子



▲ 2017 ミス・ユニバース・ジャパン
阿部桃子

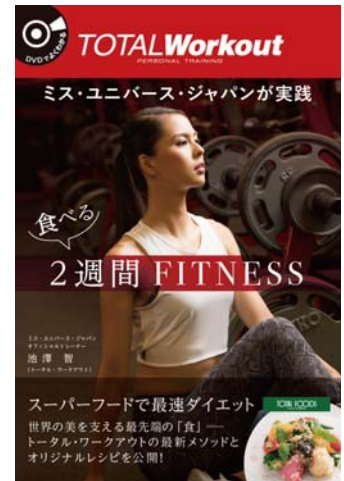
▲ ミス・ユニバース・ジャパン
オフィシャルトレーナー
池澤智

池澤智・著書『ミス・ユニバース・ジャパンが実践 食べる2週間 FITNESS』

《 書籍 》

- ・ 書籍 : 『ミス・ユニバース・ジャパンが実践 食べる2週間FITNESS』
- ・ 発売日 : 2017年8月28日より順次
- ・ 体裁 : A 5判ソフトカバー オールカラー DVD付き
- ・ 定価 : 1,800円+税
- ・ 著者 : 池澤 智
- ・ 発行 : 徳間書店

美しいカラダづくりの基盤となる、池澤智考案の最新トレーニングメソッド『BODY TUNING』と、スーパーフードを取り入れた食生活オリジナルレシピ『TOTAL FOODS SYSTEM』を余すところなく解説した最新刊。イメージモデルとして登場する阿部桃子さんは、ミス・ユニバース世界大会へむけて、本書の著者・池澤智指導のもとトレーニングを積み、世界レベルで戦えるカラダづくりに取り組んでいます。ミス・ユニバース世界大会に向けて、究極の美を求めて実践する、池澤智の経験と実績の全てを凝縮して考案した最先端のトレーニング メソッドを、あなたにも是非！



■ 著者：池澤 智 (Tomo Ikezawa)

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社 代表取締役社長

パーソナル・トレーナーを目指し、トータル・ワークアウト創設者ケビン山崎の元へ渡米。

多くの有名人やセレブのボディメイクを手掛け高い評価を得る。

2012-2017 ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーとして、ファイナリストたち46名のボディメイクをプロデュース。各店舗には、自身が考案した美しいカラダをつくるための高タンパク質・低脂肪・低糖質メニューを提供するカフェ、『TOTAL FOODS』がある。

著書：「つよくやさしくつくしく」（ぴあムック）、「トータル・ワークアウト式 3週間ダイエットバイブル」（法研）、「モチからレシピ」（ヴィレッジブックス パンツェッタ喜久子共著）、「なりたいカラダになる食材のルール」（実業之日本社）、「代謝を上げると仕事が進む」（日本経済新聞社）

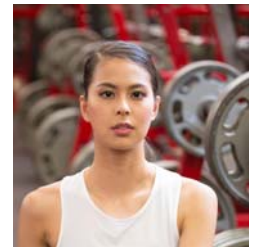


◇池澤智【25ans】ブログ : http://blogs.25ans.jp/expert_tomo/

■ イメージモデル：2017 ミス・ユニバース・ジャパン 阿部 桃子

1994年9月17日生まれ（22歳）

スッキリ芸能レポーターでお馴染みの阿部祐二氏と元プロゴルファーの阿部（旧姓：磯村）まさ子氏の長女。2017年7月に2017 ミス・ユニバース・ジャパンに選ばれる。現在、ミス・ユニバース世界大会へ向けてトータル・ワークアウトで連日トレーニングを行っている。ミス・ユニバース・ジャパンに選ばれたことで、多数のテレビ番組などで活躍中。



《 TOTAL Workout (トータル・ワークアウト) 》

トータル・ワークアウトは、数多くの著名人やスポーツ選手をはじめ、多くの方々からご支持をいただいているパーソナル・トレーナーのケビン山崎が主宰するトレーニング・ジムで、現在、東京に2店舗・福岡に1店舗展開しています。

そのトレーニング理論は、「たった3週間でカラダは変わる」「パーソナル・トレーナーのサポートがあるから確実」「成果を出せるジム」として、常に最高の設備とコンセプトをご提供しています。

ジムを運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社はフィールズ株式会社のグループ企業です。

◇URL : <http://www.totalworkout.jp/>

TOTAL Workout
PERSONAL TRAINING

＜本件に関する報道関係者のお問い合わせ先＞

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

トータル・ワークアウト事務局 尾崎

T E L : 03-5784-4497 E-MAIL : info@totalworkout.jp

＜書籍に関するお問い合わせ先＞

株式会社徳間書店 マーケティング部 山下幸利

TEL : 080-5432-7878 E-MAIL : yukitoshi.yamashita@gmail.com

※報道関係者様向けに画像を用意しておりますので、ご希望の方はお手数ですが上記までご連絡ください。