

ジュニアダンサーのための

バレエ食レッスン



元バレリーナ・女優 草刈民代さん 推薦!

東京シティ・バレエ団 芸術監督 安達悦子さん 推薦!

- ▶ 「もっとうまく踊りたい!」と願う、すべての10代のダンサーへ。
成長期の今、じつは食事はレッスンと同じくらい、たいせつです!
- ▶ 自分の体に合う、練習効果を上げる食べ方、成長期のダイエット法、栄養がとれるレシピ、本番で力を発揮する捕食のとり方、などなど。
- ▶ ダンサーとしての体の土台をつくり、パフォーマンスを上げる食事と栄養のすべてを、この1冊に詰めました!

著者/岸 昌代
東京家政大学准教授 公認スポーツ栄養士
定価 1,870円 (10%税込)
B5判変型 128頁
ISBN 978-4-7895-5139-7

- ▶ 著者は、バレエ団やバレエ教室、オリンピック選手など、幅広くダンサーの食サポートを行う、公認スポーツ栄養士の岸昌代先生。

バレエ ダンス部 新体操 などすべてのダンス女子へ!



「バレエやスポーツにおける華々しい技術。それは、身体の適性だけで身につけられるものではありません。まず必要なのは健康な体、そして健全な思考です。正しい食事について学び、最大限に自分を活かせるようになりましょう!」

草刈民代さん推薦!

新刊注文書	貴店印	申し込み数	ジュニアダンサーのための バレエ食レッスン
		冊	
	条件/注文扱い	ISBN978-4-7895-5139-7	定価 1,870円 (10%税込)
		女子栄養大学出版部	

注文書	条件/注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
		冊	女子栄養大学のスポーツ栄養教室 著者/上西 一弘 ISBN 978-4-7895-5136-6 定価 1,430円 (10%税込)
		冊	アスリートのための朝食術 ISBN 978-4-7895-5137-3 定価 1,540円 (10%税込)

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411

★ 返品期限情報 ★ (数字はISBN978-4-7895の後の5桁です)。

11月末期限 2443-8「管理栄養士国家試験 受験必修キーワード集 9版」、12月末期限 0520-8「七訂食品80キロカロリーガイドブック」