

## ■新刊のお知らせ■

令和のビジネスマンのための  
10年間絶対にリバウンドしない  
ビジネスマネジement・ダイエット

藤原 格 著

全国書店にて好評販売中！（四六判サイズ・160頁・定価1,300円+税）

ダイエットをしたい！ ダイエットをしたがリバウンドして元に戻ってしまっ！という悩みを持つビジネスマンは多いと思います。

本書は経営コンサルタントとして活躍している著者がビジネスマネジメント手法をダイエットに取り入れた新しいダイエット手法を提案。自ら実践し10キロの減量とキープに成功！そのボディマネジメントを公開しています。

無理なく、ビジネス感覚で行える「ビジネスマネジement・ダイエット」は、太り気味、メタボ、健康志向・・・すべてのビジネスマンの必見の書です。

## ■本書の概要

## 第1章 インサイド・マネジement（頭と心）

楽しむマネジement／ダイエットの難しい時代／偶然と必然／目標設定のポイント／リバウンドを避けるために／見える化（体重計活用1）／定点観測（体重計活用2）／習慣化（体重計活用3）／アフターメーションの利用

## 第2章 アウトサイド・マネジement（言葉と人）

武器としての言葉／凶器としての言葉／ドリームキラー対策／アウトプットの力宣言の確認／目標を目立たせる／周囲の協力を得る／家庭のサポート／共感の輪を作る

## 第3章 アクション・マネジement（行動）

逆算思考／昼のマネジement／腹×分目／自分を錯覚させる／炭水化物マネジement／自分流昼食／夜のマネジement／自分の道を究める／小さなマネジement／OOS マネジement／スピード処理／願掛け／QC活動／習慣の正体／リバウンドの撲滅



## ■著者プロフィール

## 藤原 格（ふじわら・いたる）

（株）研秀舎代表取締役、QM - East 代表コーポレーション）入社、海外現地法人などを歴任。帰国後、営業の必勝の方程式を構築し業績向上を実現する感動と喜びの経営革命の開祖、（株）クオリティマネジement（QMグループ）との出会いにより以後23年間、社長のためのセールス革命、感動工房短期大学などの企業研修等に携わる。営業成績向上、お客様をファン化する組織の企業文化構築がミッション。現在「セールス革命・SL 戦略会議」研修の他、講演・セミナーなどを精力的に行っている。ダイエットを成功させたい経営者・幹部のためのセミナーや仕組みを準備中。

## 平成出版 株式会社

TEL 03-3408-8300 FAX 03-3746-1588

東京都中央区銀座7-13-5 NREG 銀座ビル1F

ホームページ：<http://www.syuppan.jp> メール：[book@syuppan.jp](mailto:book@syuppan.jp)

（お問い合わせ担当：須田）