

残念ながら、この本は「簡単ダイエット」といった  
生ぬるい内容ではありません。〇〇をするだけで〜  
というようなダイエットで、本当に  
痩せられましたか？ ダイエットとは、  
忍耐を要する者の修行——

つまり“忍<sup>②</sup>者”の修行です。  
修行の内容は、中身を見てからの楽しみ。  
ぜひ本書を通して極意を習得し、  
“忍<sup>②</sup>者”となって、ダイエットという忍<sup>②</sup>びの道を歩んでください。



編集部より