

自身も15kgの減量に成功！
2,000人以上に栄養指導をしてきた
「やみつきズボラ飯」を提唱

管理栄養士
ヘルスビューティーアドバイザー

高杉 保美

HOMI TAKASUGI

- 生年月日 : 1988年11月12日(32歳)
- 出身地 栃木県
- 血液型 : O型
- 身長 : 155cm
- 保有資格
管理栄養士
フィットネスジュニアファスティングアドバイザー



細胞から健やかになるための

美活Life

管理栄養士
高杉保美 official blog @ameba



<https://ameblo.jp/homi1112/>



検索 元デブ管理栄養士 高杉保美

半年間で15kg減量に成功！

2011年3月 東京医療保健大学 医療栄養学科 卒業

2011年4月 株式会社ココカラファイン 管理栄養士

2013年7月 業界最大手プライベートジムにて2,000人以上のカウンセリング、栄養指導を実施し、体質や悩みに合った食事の提案を行う。

2016年 7月東急スポーツoasisでインテルの長友佑都選手とコラボレーションしたダイエットプログラム

「NAGATOMO Method」の食事プログラムの作成を行う

2017年7月 独立

業界最大手プライベートジムにて2,000人以上に栄養指導。

重力に負けないカラダ・下がらないカラダづくりを食事から徹底的にサポート。

ダイエットの敵であるストレスに負けない栄養指導を得意とする。

自身も管理栄養士を取得後に半年間でマイナス15kgのダイエットに成功している。

ケトジェニック食事法をベースに

ライフスタイル別・体質別に栄養指導。

ストレスフリーなダイエットが叶います！



初の著書「やセレクション」
2019年3月29日主婦の友社刊

出演等お問い合わせ: 株式会社SDM(スターダストマーケティング) 担当: 北村(090-5219-5272)

TEL:03-5456-5600 FAX:03-3770-1661 E-mail:kitamura@s-d-m.jp

広告のお問い合わせ: 株式会社スターダストプロモーション CM部

TEL:03-3496-4139

■雑誌

- 2021.02/19発売 「MONOQLO」4月号(晋遊舎) エナジードリンク人気20選
 2021.02/12発売 「BAILA」3月号(集英社) 美ダイエット成功者たちの「私コレ食べて痩せました！」
 2021.02/08発売 「週刊大衆」2/22号(双葉社) 絶品「炊き込みご飯」の作り方20
 2021.01/30発行 「リビングかなざわ」プロのルーティンに学ぶおなかを凹ます暮らし、START！ 流用
 2021.01/28発売 「日経ウーマン」別冊(日経BP) 10kg以上減らした女性たちのやせる食べ方ルール 流用
 2021.01/15発行 「Cityliving」No.1723 プロのルーティンに学ぶおなかを凹ます暮らし、START！ 流用
 2020.12/28発売 「日経ヘルス」2月号(日経BP) 太らないお酒の飲み方
 2020.12/02発売 「晋遊舎ムック本 家トレーニング完全ガイド」(晋遊舎) プロテインバーランキング
 2020.09/01発売 「Seventeen」10月号(集英社) 話題の2大ダイエット(糖質オフ)
 2020.07/20発売 「週刊大衆」8/3・10合併号(双葉社) コロナ太りは焼き鳥&飲んで解消！？
 2020.07/22発売 「GetNavi」9月号(学研プラス) 食事で”いま”を乗り切る身体を作るべし！
 2020.07/01発売 「Seventeen」8月号(集英社) キレイになるSeventeen
 2020.05/28発売 「ELLE」5月号 別冊付録 Women's Health「フィット女子の賢い食べ方Lesson」
 2020.05/22発売 「美的」7月号(小学館) 疲れた日にもラクちん！スタミナレシピ&アイテム
 2020.04/14配布 「ベルーナ」会報誌2020年夏号 スタミナ満点の簡単レシピ
 2020.02/07配布 「Cityliving」No.1723 プロのルーティンに学ぶおなかを凹ます暮らし、START！
 2020.01/19発売 「MONOQLO」3月号(晋遊舎) 連載記事「うちのおかんがボケちゃいまして」
 2020.01/07発売 「日経ウーマン」2月号(日経BP) 10kg以上減らした女性たちのやせる食べ方ルール
 2019.12/03発売 「家電批評」1月号(晋遊舎) プロテインバー[今月の]ランキング10
 2019.09/14発売 「からだにいいこと」11月号 噂の人の食日記
 2019.08/19発売 「MONOQLO」10月号(晋遊舎)
 2019.06/01発売 「Seventeen」(集英社)
 2019.04/17発売 「an・an」(マガジンハウス)
 2019.04/01発売 「燃えトレ」(えい出版社) * 栄養監修
 2018.12/27発売 「ローカーボ+プロテインレシピ 糖質オフしているのにやせない！原因はコレだった！」
 2018.10/25発売 「ホームでパーソナルトレーニング」(主婦の友社)
 2018.07/13発売 「糖質オフのやせぐせつまみめし250」(主婦の友社)
 2018.06/19発売 「MONOQLO」2018年8月号(晋遊舎)
 2018.06/12発売 「otona SALONE 食べてやせるグルメ。」(主婦の友社)
 2018.05/19発売 「MONOQLO」2018年7月号(晋遊舎)
 2018.05/22発行 「Ci:LABO美研」(メディカルコスメ会報誌 シーラボ美研)



出演等お問い合わせ: 株式会社SDM(スターダストマーケティング) 担当: 北村(090-5219-5272)

TEL:03-5456-5600 FAX:03-3770-1661 E-mail: kitamura@s-d-m.jp

広告のお問い合わせ: 株式会社スターダストプロモーション CM部

TEL:03-3496-4139

■テレビ

2020.10.17 「サタデープラス」(毎日放送)低糖質アイテムランキング
土曜NEWSファイルCUBE 医食同源 3回出演(2018.06/30、7/28、8/25)

■ラジオ

2019.10/14-10/18 「DHC Lifestyle Council」ウィークリーゲスト

■新聞

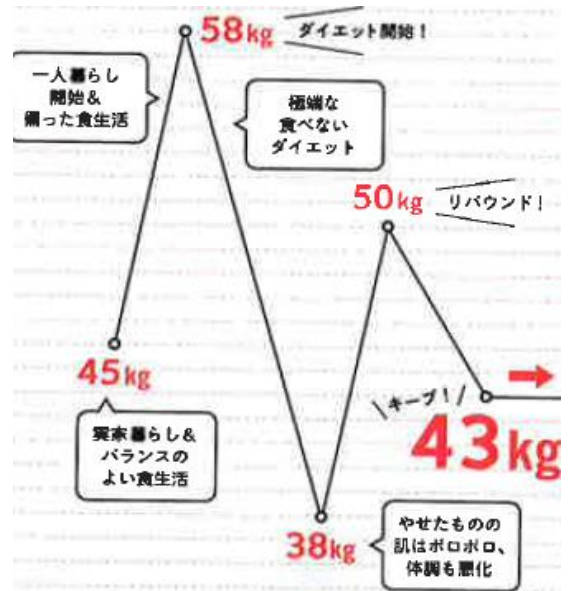
2021.01.01 百菜元気新聞(イオン流通系フリーペーパー)「体質に合った食生活に改善しましょう」
2020.06.17 日本経済新聞(夕刊)「広がる“宅のみ”健康に注意」

■イベント

2020.11/14・11/21 Rêveur(レヴール)BEAUTY STUDIOトークイベントsupported by FYTTE
2019.10/20 Smart Beauty EXPO
2018.08/04 ペリエ千葉グランドオープニングスペシャルイベント
日常をワンランクアップするフードセミナー「キレイへの近道！良い油の選び方」
2018.05/14 大船ルミネウイング

■ウェブ

by.S、LINE「Steal me!」、オーシャンズweb、Women's Health、NETViVi、FYTTE、believe



出演等お問い合わせ: 株式会社SDM(スターダストマーケティング) 担当: 北村(090-5219-5272)

TEL:03-5456-5600 FAX:03-3770-1661 E-mail: kitamura@s-d-m.jp

広告のお問い合わせ: 株式会社スターダストプロモーション CM部

TEL:03-3496-4139