

FIGHTERS 公式ガイド



ファイターズの
栄養サポートを行う
日本ハム中央研究所の
管理栄養士が
プロの選手が実践する
食事術をお教えます



©H.N.F.

北海道日本ハムファイターズの

食事術

選手が育つ「食事」の秘密

著・日本ハム株式会社

120ページ・
オールカラー
定価1404円(税込)
好評発売中!

選手のベストプレー
強いカラダづくりを
支える食事!

