



***Attraction DELTA***

# Attraction DELTA

## 目次

はじめに.....	9
<b>第1章：魅惑の体.....</b>	<b>24</b>
「Turn DELTA」.....	25
「Keep FIT」.....	42
<b>第2章：陰謀論.....</b>	<b>45</b>
「食品業界の罠」.....	46
「ボディビルダートラップ」.....	55
「サプリメント業界の企て」.....	67
<b>第3章：筋肉バイブル.....</b>	<b>71</b>
「筋肉」.....	72
「筋肉痛」.....	76
「4つの筋肉強化因子」.....	84
「マッスルアドヴァンテージ」.....	90
<b>第4章：グラウンドデザイン.....</b>	<b>96</b>
「マッスルスキーム」.....	97
「奇跡のホルモン」.....	106

# Attraction DELTA

<b>第5章：5ステップメソッド</b> .....	115
「破壊」～destruction.....	117
「補充」～intake.....	131
「再生」～growth.....	147
「解毒」～detoxication.....	169
「刻」～memory.....	176
<b>第6章：実践プログラム</b> .....	182
「スケジューリング」.....	183
「詳細メニュー 朝の行動」.....	190
「詳細メニュー 大胸筋・三角筋」.....	193
「詳細メニュー 広背筋・僧帽筋」.....	216
「詳細メニュー 朝食」.....	237
「詳細メニュー 夕食」.....	241
「各種ダウンロード」.....	243
<b>おわりに</b> .....	244