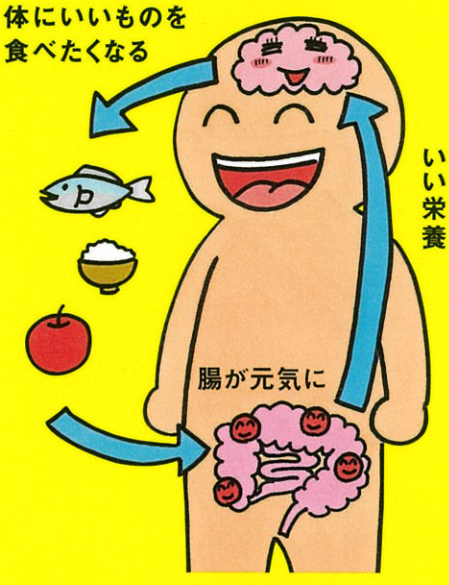
MAG MOOK

40代、体重−8kg、ウエスト−15cmもダイエット!!

体質改善ダイエット

どんどん痩せてびっくりしました!!

倉田真由美さん



脳にいい食べ方をすると

↓

体にいいことをしたくなる

↓

痩せグセがつく

- 甘いものが減る
- 体を動かしたくなる

リバウンドなし!

監修
伊達友美さん

定価：本体694円（税別） MAGAZINE HOUSE MOOK