

ストレスなく8キロやせ!
美ボディコンテストで優勝した
お手軽ダイエットメソッド

食べる量を「手のひら」で管理するだけで
一生、リバウンドしない!



手のひら1つでやせる! 美ボディ医師が教える
食べグセリセットダイエット

主婦と生活社

櫻井夏子 著 定価: 1430円(税込)

