

5月6日

NO! 危険なダイエット

国際ノーダイエットデー

ちゃんと食べて、健康的に痩せませんか？



あらゆるダイエットに

失敗した私が

唯一痩せた食事法

『ずぼらやせ! 瞬食ダイエット

つくりおき&スピード10分おかず152』



著・松田リエ

定価:1595円(税込)

主婦と生活社