

ただ痩せるだけのダイエットでは
だめだと気づいたあなたへ

『時短かんたんダイエット』

8か月で10kgやせ、
今も体重を維持&体脂肪を半減させた
料理家、牛尾理恵さん考案



低脂肪&栄養しっかり！
やせるレシピ集

女子栄養大学出版部

