

最短最速で痩せる

ダイエット解体新書

楽しく痩せて

リバウンドなき身体を
創造する
ダイエット術

食事に縛られず、
成長を楽しみ、
効率的に

ダイエットを加速させる方法

～1ヶ月で3kg痩せた大学生ダイエットアドバイザーが語る～

ダイエットノウハウを漁らなくても
正しいトレーニング法さえ学んでしまえば
自然と痩せることができる