

ダイエットに1ミリも興味のなかった大学生が0からダイエットを学び
無理なく3ヶ月で6kg痩せてキレイのある体を手にし
リバウンドを完全に防いだトレーニング法を詰め込んだ教科書
「不格好な贅肉は”今”この瞬間から減っていく」
～食事に縛られずにダイエットを加速させる～

不格好な贅肉は
“今”この瞬間から
減っていく

よっち
Yocchi



魅惑的ボディを手に入れませんか？

3ヶ月で-6kgのダイエットを達成した著者が語る
無理なく痩せられる方法をまとめたダイエット教科書

※お手元のスマホ・PCからすぐに読むことができます。

プレゼントを受け取るメールアドレスを入力すると、
10秒以内に本を読むことができます。