

快腸！おなかスッキリダイエット

Contents

- 1 はじめに
- 4 あなたのおなかぼっこりしていませんか？
- 6 おなかを内から外からへこませましょう
- 8 テレビの特集で話題騒然!!
おどろきのスーパー乳酸菌 ラブレ菌
- 10 今日から始める快腸ダイエット
おなかをひっこめる3つのレッスン

12 LESSON 1 キレイにやせる快腸ドリンク

13 Part1 最新版！松生式快腸ドリンク

14 知っておきたい松生式快腸ドリンクの材料

16 Part2 すっきり快腸！ ハーブ&フルーツの材料

心も癒すハーブの種類

1カップファイバー（フルーツ編）

Herb recipe ブルーベリー×ローズヒップティー／フェネルのパイナップルジュース／レモングラスと紅茶のゼリードリンク／スイカとハイビスカスのソーダ

Fruit recipe パイナップル×バナナのスムージー／キウイ×りんごのスムージー／ブルーベリー×小豆のジュース／オレンジ×マンゴーのフレッシュジュース





26 column1 腸を動かす繊維のちから

28 LESSON2

地中海式でスッキリ！ たっぷりファイバーレシピ

30 地中海式レシピでおいしくやせる

32 地中海式快腸食材1 カップファイバー（野菜編）

34 簡単！ 松生式 ファイバーボールの作り方

Fiber recipe ファイバーボール入りヴィシソワーズ／ファイバーボール入りガスパチョ／2色のファイバーボール入りエスニックスープ／野菜とフルーツのファイバーサラダ／キャベツとゴーヤのサラダ／ミックスビーンズの香味マリネ／きのこトマトの冷製パスタ／簡単冷汁と麦ご飯

42 LESSON3

快腸エクササイズで おなかをキレイやせ

44 Step1 腸を動かすエクササイズ

52 Step2 腸を動かすマッサージ

56 column2 毎日続けられる快腸生活のコツ

58 体の中からキレイになる
100%「快腸美人」体験記

60 Q&A「教えて!! 松生先生」

