

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

おなかがぼっこりしている……

それは脂肪のせいだけではありません。

腸が弱っている、便秘がちであることも大きな原因なのです。

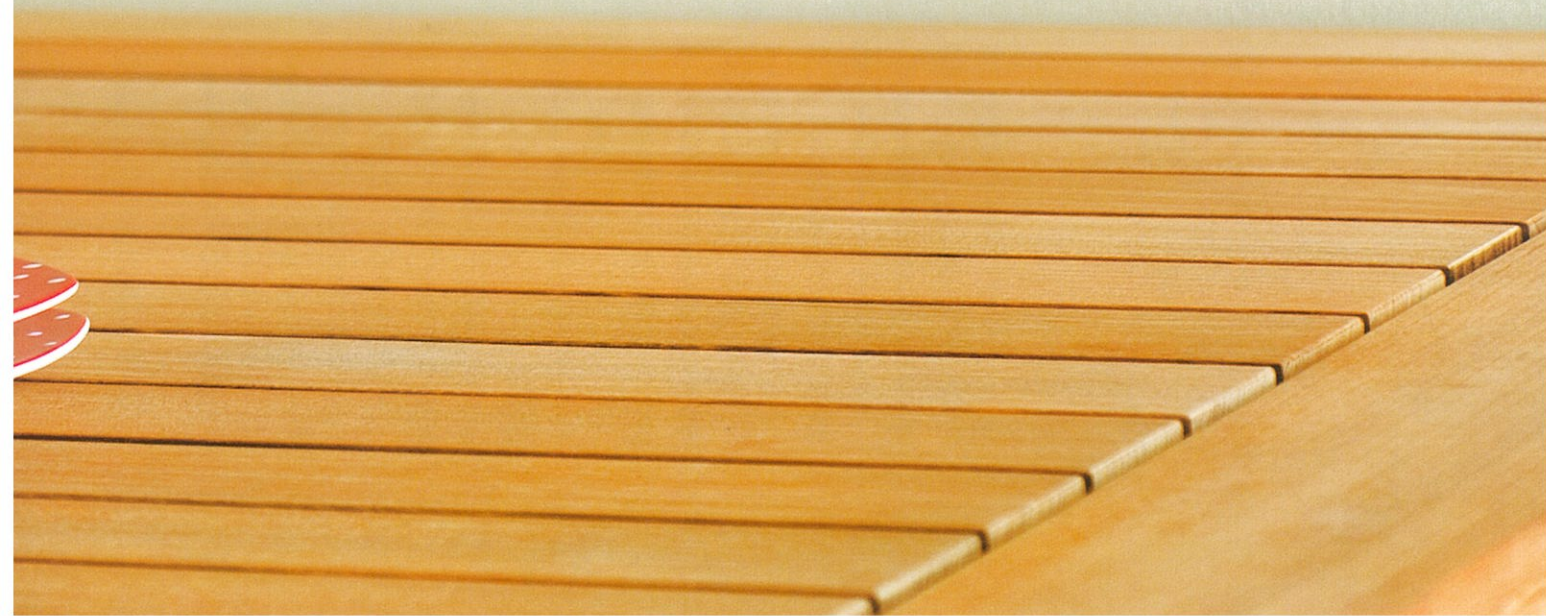
だから腸にたまった老廃物を排出させ、

腸と下腹部に効く運動をすることで、

「ぼっこり」をスッキリ解消することができるのです。

さあ、今から始まる3つのレッスンで

おなかのキレイやせを目指しましょう。



P12 LESSON 1 .....キレイにやせる快腸ドリンク

P28 LESSON 2 .....地中海式でスッキリ！  
たっぷりファイバーレシピ

P42 LESSON 3 .....快腸エクササイズでおなかをキレイやせ



ミッドウィンターポット ¥26,000、ミッドウィンターカップ&ソーサー ¥14,800、バラスプーン ¥4,200 (mu・mu\*bis)、トレイ ¥1,050 (Francfranc DESIGN FOR LIFE 渋谷パルコ店)、キッチンタオル ¥525 (ボンカドゥ)