

LESSON 2

地中海式でスツキリ！ たっぷりファイバーレシピ

地中海地域の女性のお肌はつるつるのたまご肌。

秘密は毎日の食事にあります。

それは食物繊維たっぷりの

穀物や野菜、そしてオリーブオイル。

これらを上手に取り入れたおいしいレシピで

腸からキレイになりましょう。



