

カロリー計算なし。
ごはんも OK！
野菜から食べるだけ。

半年で **10kg** の減量に成功！


合併症を伴う糖尿病も改善しました (44歳女性)

食べ物を制限しない。食べる量も減らさない。

本当に野菜から食べるだけで、糖尿病、動脈硬化、
脂質異常症、やせる、美肌、認知症予防、がん予防などの
効果に繋がる！



今井佐恵子 著 / A5 / 本体価格 1200 円 + 税 /

『元祖「食べ順」野菜から食べるおいしいレシピ集』 ISBN978-4-405-09261-7  新星出版社