



＼お医者さんが薦める／

痩せ脳をつくる 糖質オフレシピ

痩せられないのは脳のせい？
一生リバウンドしないダイエット

【三空出版】

定価 1,320円（本体1,200円＋税10％）

著者：大塚亮（おおつか医院院長 医学博士）

簡単で美味しい
たんぱく質たっぷり＆
低糖質レシピを

50品
掲載！



著者も
マイナス20kg！