

私は1度目のファスティングで
4kgの減量に成功しました！

野菜＋発酵食品
＋スープ＋魚＋米



シワ・たるみなし！
プロが教える、絶対に挫折しない
完全プログラム
美ファスティングレシピも多数掲載！

ビューティー

美

人生が変わる ファスティング

ファスティングマイスター 松屋 裕子 著

1,200円＋税

三空出版