

朝の血糖値コントロールで
みるみる痩せる

お医者さんが考えた
痩せる朝ごはん

ダイエットの
新常識!



現役医師と管理栄養士による簡単レシピ71品

大塚亮 (大塚医院院長 医学博士) 著 三空出版 1200 円 + 税

