



3か月で-10kg! 梁さんのやせて病気に強い体になる 野菜力ダイエットスープ

梁 久美子 / 著・料理 梁 英樹 / 監修 (至誠会第二病院副院長・医学博士)

定価1155円(税込)

スープだけで10kgもやせる~!?
実はこのスープ、朝のテレビで
紹介されて大ブレイク!
「簡単に作れて」「便利にアレンジ」
「おいしくやせられる」
野菜の力に秘密があります。
やせるワケを徹底解剖!
野菜力たっぷりのスープで
さあ、あなたもスッキリに!!



著者自身が
実証!

娘の服が入る
ようになりました

3か月で -10kg!

私が感じた **スープの効能**

- やせた!
- 疲れにくくなった
- 肌にハリが出た
- 髪の毛にツヤが増した
- 食べても太らない体質になった
- 前向きになった
- 健康になった

主婦と生活社