

主婦と生活社

ウエスト
-11cm!

体重
-7kg!

ヒップ
-5.5cm!

便秘解消!
肌がキレイに!



10日間玄米ごはんしか食べない
運命を変える食事法!

**七号食で一生モノの
体づくり**

おいしい
玄米の炊き方
大公開!



寝かせ玄米で七号食ダイエット

荻野芳隆 著

定価: 本体743円+税