

# 「眠りを変える! それだけで 私、10kgやせたんです!」

【友野なお】

その画期的メソッドが  
1日ひとつずつ  
28日のプログラムに!

4週間でヤセ体質に変わる  
きょうの  
睡眠ダイエット

友野 なお 著

定価: 本体1200円+税



太っていた時期



コレ、太ってた頃の  
ズボンです

主婦と生活社