1ヶ月で−5kgは、夢じゃない!

女子のための正しいヤセ方大全

⚠こんな女子は要注意⚠

仕事帰りにホットヨガ女子

➡P.98

目標は180度の開脚女子

➡P.106

お手軽マシンで腹筋女子

➡P.148

ダイエットアカウント女子

➡P.154

『糖質をやめられない
オトナ女子のためのヤセ方図鑑』
森拓郎 著　本体：1,200円＋税　ワニブックス刊

＊出力ファイル名「yasezukan_panel_line.ai」　＊MAC OS 10.7.5　illustratorCS6　＊フォントアウトライン　＊貼込み実画像