

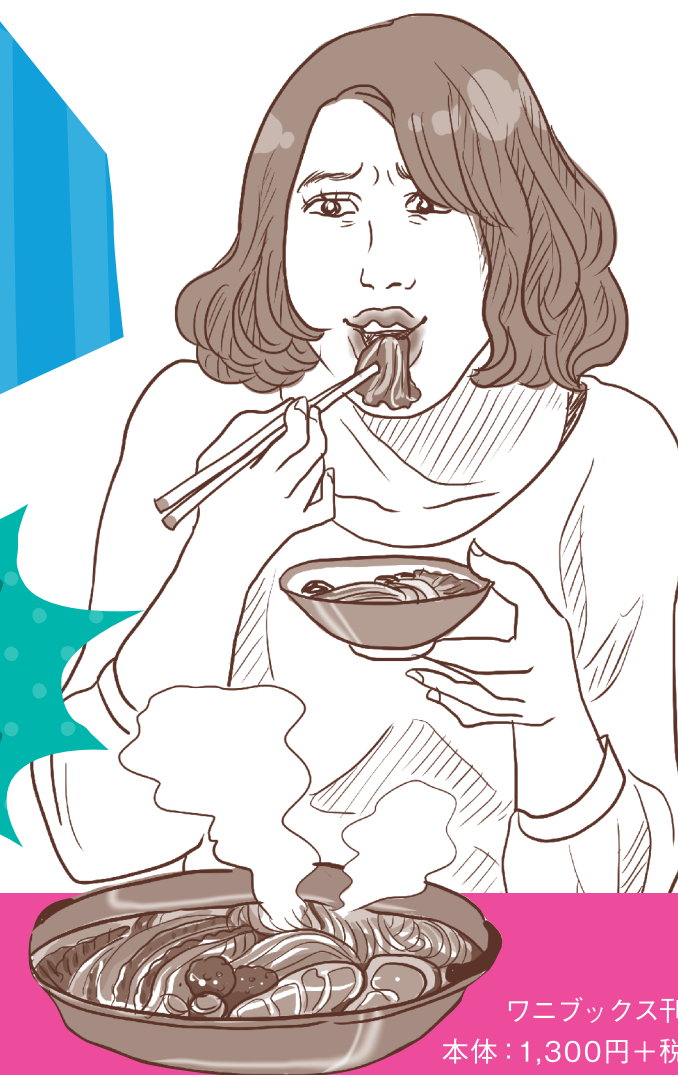
その選択が、あなたの“美”を左右する！ 食べるなら、どっち!?

春雨ヌードル＋生野菜サラダ
VS
唐揚げ弁当

ハンバーグ
VS
ステーキ

ショートケーキ
VS
チーズケーキ

赤ワイン
VS
白ワイン



食べ方を変えれば、身体も変わる!!

『オトナ女子のための「食事10割」で体脂肪を燃やす食べ方図鑑』

ワニブックス刊
本体：1,300円＋税