

全部、ナチュラル!そして老けない!

「amritara」代表
勝田小百合



今年49歳です!

細胞から若返る!

まずは
ナチュラル
アンチエイジングの
食生活から

●朝食は

旬のフルーツ少量

●毎日350g以上

野菜を食べ、

野菜の半分は生野菜

●乳製品は食べない

『老けないオーガニック』

勝田小百合 著 定価:1,620円(税込) ワニブックス刊

著者累計
16万部
突破!