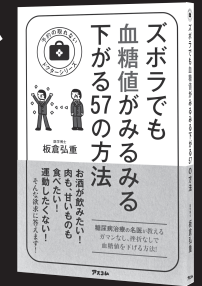


お酒が飲みたい!
肉も甘いものも食べたい! 運動はしたくない!
ガマンなし、挫折なしで糖尿病は改善できる!!
感謝のお便りが殺到!

- 「糖尿病がずっと悪化していたのですが、この本と出会い、今は大きく改善しています。ありがとうございます、板倉先生!」(60代男性)
- 「たった4週間で血糖値が大幅に改善! キツかった食事制限から解放されたのがなによりうれしいです」(40代女性)
- 「お酒は厳禁」がワンだったなんて…。今はお酒の種類を選んで晩酌してますが、血糖値は下がってきています」(60代男性)
- 「ステキが糖尿病を遠ざけるとは驚き」(40代男性)
- 「食べる量より食べる順番の方が大切」とは! 空腹でイライラする毎日とはサヨナラしました」(60代女性)
- 「大好物の揚げ物を控えなければならぬのがツラかった。でも油を変えれば揚げ物も食べて大丈夫なので、今は幸せです」(50代男性)
- 「ふくらはぎをもちんだり、のんびりお風呂に浸かったり…: リラックスが血糖値を下げるコツと聞いて、楽しみながら実践しています」(70代女性)
- 「スイーツはダメ」と言われて、糖尿病治療は無理と投げやりになっていました。でもチョコやフルーツならOK、ちょっと工夫すれば食べていいと聞いて、がぜんやる気になりました」(40代女性)
- 「この本に書かれていることを実践してからは、薬をやめることができました」(50代女性)

ズボラでも 血糖値がみるみる 下がる57の方法

ベストセラー
9刷



ズボラでも
血糖値がみるみる
下がる57の方法
医学博士
板倉弘重
新書判
定価1,000円(税込)

株式会社アスコム 〒105-0002 東京都港区愛宕1-1-11 虎ノ門八束ビル お求めは書店で。**アスコム**
お近くがない場合は、ブックサービス(株) TEL 0120-29-9625 でも購入できます。