

肥満治療の名医が考えた最強のダイエット術

たった2週間で

2.5kg減!

3週間で

3.8kg減!

テレビで話題!
いま、

こうや豆腐が大ブーム!



こうや豆腐なら、内臓脂肪と中性脂肪をダブルで減らす!

中性脂肪値は
240→121(mg/dl)
へ改善!

糖質量は
白米の
約1/20!

アンチ
エイジング
効果も!

リバウンド
しにくい
体になる!

『たった2週間で内臓脂肪が落ちる
高野豆腐ダイエット』
定価: 本体 1,300円+税 アスコム



ナッツのアンチエイジング・カップケーキ

小麦粉と置きかえて
糖質を大幅カット!



お豆腐と豆乳の若返りグラタン

大豆イソフラボンが
自律神経を整える!



ふっくら満腹ドライカレー

豊富なタンパク質で
筋肉を維持・増強!

おいしいから続けられる! だからやせる! 43レシピ!