

『この差って何ですか?』
で大反響!
(TBS系)

ノーベル賞のオートファジー研究
から生まれた食事術

半日断食

こそ最強のクスリです。

医学的に正しい食事術だから

無理なくやせる! 頭がさえる

疲れにくい体になる!

アスコム

『空腹』こそ最強のクスリ

定価: 本体1,400円+税

