

自分史上  
最高の体調と美肌  
が手に入る

がんばりすぎない  
グルテンフリー

新地ゆきこ

続けられる

楽しく

マイペースに

パン大好きなわたしでも



パンシエルジュ  
の豆知識が  
わかりやすい

無理なし、挫折なし!

フリーダム出版

---

---

---