

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

パン大好きなわたしでも  
マイペースに  
楽しく  
続けられる

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

---

---

---