

内臓脂肪を減らす!!

地中海 サラダ ヘルシーダイエット



柚木 創太 著

「毎日が
最高の体調」



体重

-10 kg
(3 カ月)

血糖値

HbA1c
8.7▶6.4

Japan is No.1 of the World
