

体重をはかるだけでダイエットができる！  
毎日、朝・夜の2回、体重をはかりグラフをつけるだけで  
ムリなくやせられる。減量の理想は、1ヶ月1.5～3.0kg

スタート時の体重

k

k

k

八七

[illegible]