

座るだけ!

骨盤クッション ダイエット



体脂肪
26%
↓
22.8%

筋肉
25%
↓
27.5%

やったー!!



ウエストが
細く
なって
スカートを
ゆるゆるー!!!



毎日9キロ歩いても変わらなかった
お腹・お尻・太ももが、
座っていただけですっきり!
「まるで別人!」
と褒められた!

(40代/女性)

座るだけ!
骨盤クッションダイエット

福辻鋭記 監修

★ 新星出版社

