

【紫吹淳さんが5kgやせた!】タカラヅカ式ストレッチ

9割は自力
で治せる!

2012
8

最新! 最楽!

安心

やせるストレッチ

硬い人こそやせる!
医師が10kgやせた!
むくみスツキリ!
腹いっぱい食べてやせる!

ペタンコ腹ストレッチ

体幹ひねりストレッチ

3分立つだけストレッチ

ギャル曽根直伝「シラタキごはん」ダイエット
テレビで大脚光! 「サラダ寒天」ダイエット
発酵パワーでやせる「フルーツ酵素」ジュース

首

の激痛、激コリ
しびれが消えた!

首のヘルニア・脊柱管狭窄症まで治す最新克服法

39ページ
の大特集!

