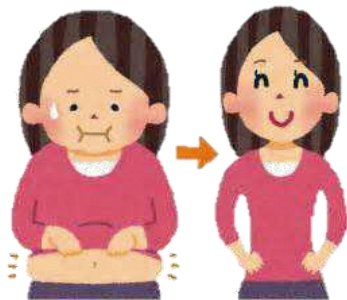


体重を減らしたいと思っている方

ごはんを**1サイズ**
小さくしてみませんか？



ごはん **大**

ごはん **中**

ごはん **小**



ごはん大→中
30日続けると...

ごはん中→小
40日続けると...

食事と運動を
組み合わせて
適正体重を
維持しよう！

体重 約1kg減！！

