

いつやせるか？ 今でしょ！



みんな
頑張る
のよ♡

酵素断食、爆発の日、キャラチェンジ etc.
薄着の季節をターゲットに
話題のメソッドにトライ!!

2013

春の ダイエットキャンプ

日に日に薄着になっていくのに、体には冬にため込んだ脂肪がずっしり…。そこで、緊急ダイエットキャンプを開催。
最新ダイエットを、読者&記者が体を張って試してきました。目標は、夏までに-5kg!



