

今日の1冊

ずぼらに健康、やせ体質! 瞬食オートミールダイエット

松田 リエ 著



【内容】

運動なし、3食食べて即ラクやせ! 食べながら健康的にキレイにやせる「瞬食オートミールダイエット」を紹介。やせ体質に変身するためのコツやポイントを解説し、やせ効果、健康効果があるオートミール使ったレシピを収録。

【著者紹介】

〈松田リエ(まつだ・りえ)〉

看護師・保健師・ダイエット講師。Belle Lus株式会社代表取締役。YouTubeチャンネル等でダイエットに関する情報を発信。著書に『ずぼら瞬食ダイエット』など。