

月曜断食



ビジュアルBOOK



Harriet Ginza 総院長 関口 賢

料理監修

リュウジ

回復食



良食



美食



話題の
『月曜断食』が

もっと簡単にもっと進化!

40代以降もみんなミラクルやせ

時間も
お金も
かかりません!



シリーズ累計
20万部

『月曜断食』の第2弾!

\\フォロワー100万人超\\

人気料理研究家

リュウジによる
月断レシピ

37
レシピ

