

カラダ作りのプロが
教える、カンタン攻略書

Tarzan

特別編集

自衛隊 ダイエット BOOK

毎日減らす——18ワザ
動いて絞る——14ワザ
食べてやせる——22ワザ

協力 自衛隊／防衛省

定価900円(税別)

ISBN 978-4-8387-5358-6

マガジンハウス

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10
読者サービスセンター ☎0120-797-300