

# 美人を作る ダイエットフレンチ

おいしくて400kcal以下の簡単レシピ

コスギ シンイチ  
Shinichi Kosugi



シェイプアップ

8コース

脂肪燃焼や代謝アップに、より効果的なレシピ!



美肌&  
アンチエイジング

8コース

肌や体の老化を防ぎ、ハリやうるおいをキープ!



元気&  
免疫力アップ

8コース

疲れやだるさ、貧血などが気になる時にオススメ!

前菜+メイン+ジュース

コースは、すべて **400** kcal 以下!  
3種類の中から  
自分に合ったコースが選べる!

Bon appétit!!

# 美人を作る ダイエットフレンチ

おいしくて400kcal以下の簡単レシピ

コスギ シンイチ  
Shinichi Kosugi



シェイプアップ

8コース

脂肪燃焼や代謝アップに、より効果的なレシピ!



美肌&  
アンチエイジング

8コース

肌や体の老化を防ぎ、ハリやうるおいをキープ!



元気&  
免疫力アップ

8コース

疲れやだるさ、貧血などが気になる時にオススメ!

前菜+メイン+ジュース

コースは、すべて **400** kcal 以下!  
3種類の中から  
自分に合ったコースが選べる!

Bon appétit!!

# 美人を作る ダイエットフレンチ

おいしくて400kcal以下の簡単レシピ

コスギ シンイチ  
Shinichi Kosugi



シェイプアップ

8コース

脂肪燃焼や代謝アップに、より効果的なレシピ!



美肌&  
アンチエイジング

8コース

肌や体の老化を防ぎ、ハリやうるおいをキープ!



元気&  
免疫力アップ

8コース

疲れやだるさ、貧血などが気になる時にオススメ!

前菜+メイン+ジュース

コースは、すべて **400** kcal 以下!  
3種類の中から  
自分に合ったコースが選べる!

Bon appétit!!

# 美人を作る ダイエットフレンチ

おいしくて400kcal以下の簡単レシピ

コスギ シンイチ  
Shinichi Kosugi



シェイプアップ

8コース

脂肪燃焼や代謝アップに、より効果的なレシピ!



美肌&  
アンチエイジング

8コース

肌や体の老化を防ぎ、ハリやうるおいをキープ!



元気&  
免疫力アップ

8コース

疲れやだるさ、貧血などが気になる時にオススメ!

前菜+メイン+ジュース

コースは、すべて **400** kcal 以下!  
3種類の中から  
自分に合ったコースが選べる!

Bon appétit!!