バストアップしやすい体に変える ”デトックス”を中心とした食事法

『3ステップのデトックス法と 食事内容を解説』

食べて治す
治療法の柱！
3大ルール

元気な細胞に再生させる
食事法

- ・栄養を吸収できる正常な腸に再生させる
- ・バストアップに必要な栄養を一気に入れる

最強かつ最古の
3週間デトックス

世界最古の“コンフォートフード（心を和ませる食べ物）”
を使ったデトックスプログラム

作り方

類
アボカド、ブロッコ
キャベツ、トマト、パ
ほうれん草、ベビー
菜 など

ブオイルを入れる

ふっくらバストをキープする ”わすれ筋”のトレーニング

わすれ筋を思い出しやすい順番で解説
1日最短10秒でできるトレーニング

バージスラインをくっきりさせる ”3STEP”の入れ込み法

一番重要なブラジャーの調節と、3ステップの
入れ込み方法をわかりやすく解説