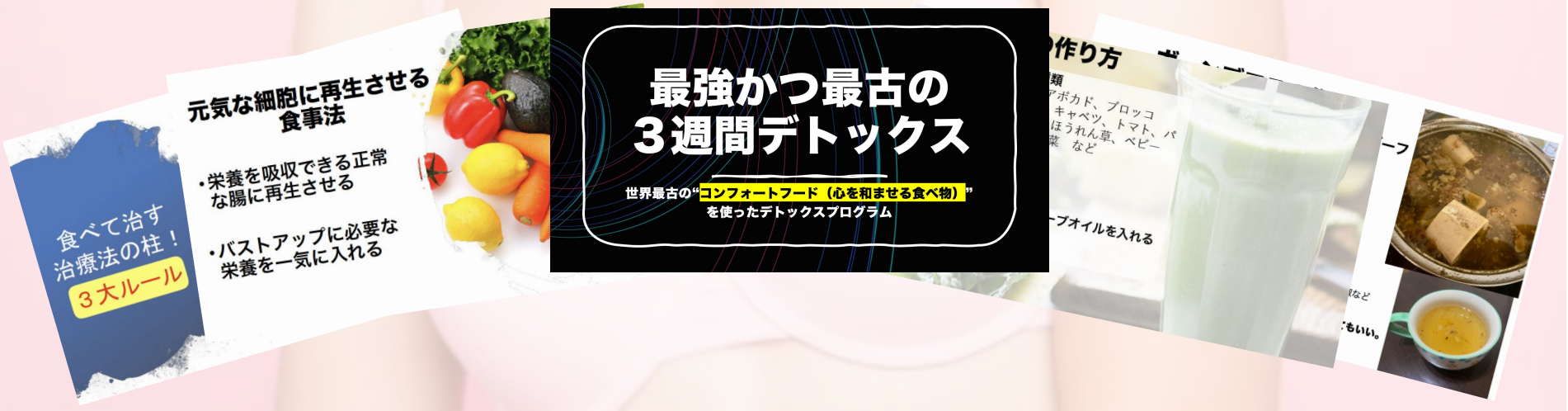
バストアップしやすい体に変える
”デトックス”を中心とした食事法

『3ステップのデトックス法と
食事内容を解説』



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