

骨スイッチダイエットのご紹介

骨スイッチ=ゆがんだ全身の骨を正しい位置に戻して、勝手にやせる体へ切り替えるストレッチ

驚きの効果

食事制限なし！
1回でもサイズダウン&7日でこんなに痩せました！
(本編9ページ)



誰でもできて超カンタン♪ 毎日やらなくてもいい!

どのストレッチも2~3ステップの超かんたんな動き。しかも気持ちいいから自然と続けられちゃう。いつでもどこでもできるし特別な道具も必要なし！
(本編33ページ)



小顔にもなれちゃう♡

なでたりさするだけで、二重あご・クマ・シワ・くすみ・むくみが解消されて小顔&目力UP! (本編55ページ)



ふくらはぎ&足ツボマッサージも

骨スイッチと一緒にやったら、効果倍増のふくらはぎ&足ツボマッサージ。超カンタンなのに、気持ち良くて美容効果たっぷり。(本編65ページ)

