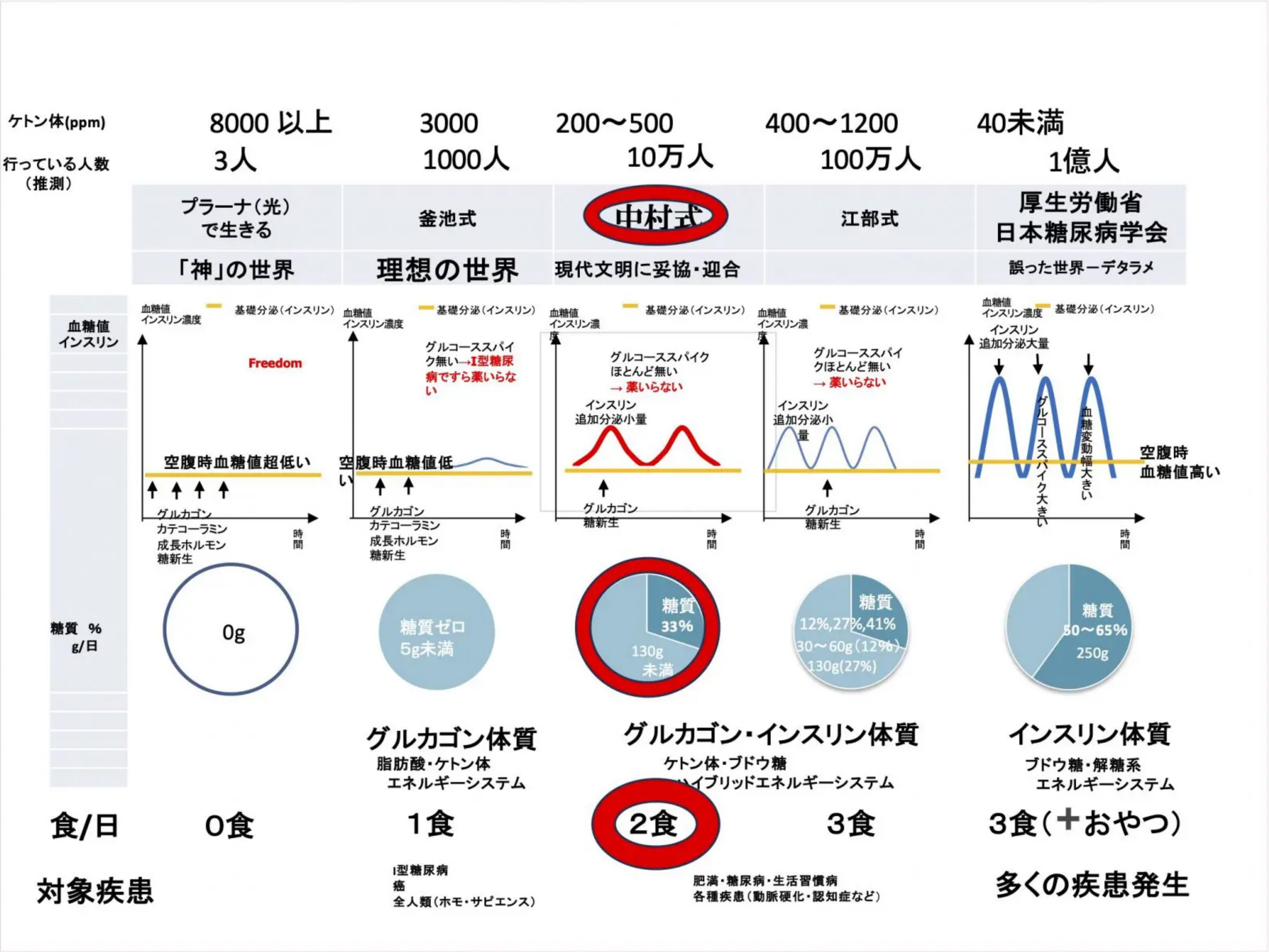




2025年8月28日発売予定

「糖質制限・肥満外来」の

不都合な真実

20年間3630例の肥満外来から知りえた真実

幻冬舎

整形外科医
中村 巧

- 1) 健康になりたいければ
1日2食にしない
- 2) カロリーよりも糖質を疑いなさい
(60% から 33%以下へ)