



# Point

女のキレイは心から。不摂理世も実践しに!

## 世界一の美女になる

あーと  
上から目線が!!!

## ダイエット

エリカ・ディキール



何を食べてる?  
何を食べてる?  
なぜ10年経たない?

爆

OK

- アーモンド 油...
- 濃いヤサイ
- アボカド
- フルーツ
- グリーンカクテル...

- アイスクリーム
- 白いもの(シシト)
- 白砂糖
- フワフワ・トロロ
- タバコ

NG

## 美くなる秘密が...

古瀬絵理

