根性論からは卒業!
筋トレしない!! リバウンドしない!!!

著者Youtube
チャンネル
2,100万回
再生突破
（2022年8月現在）
「Ellyのボディメイクチャンネル」
Just Fit Body make」

チャレンジモニタの9割がやせた!
その秘密がここに!!

押してほぐして勝手にやせる方法を大公開!!

MdN Corporation
押すだけで勝手にやせる7つの老廃物ほぐし
定価1,430円（本体1,300円+税10%） ISBN978-4-295-20342-1