



# ダイエットを振り返る



音声再生

関連エントリー(リンク付)

- ダイエット・ガイド氏の満腹感持続方法 [リンク](#)
- デブの帝国 [リンク](#)
- スーパー サイズ ミー [リンク](#)

ダイエットには**覚悟**と**計画**と**根気**が必要です。これをダイエットの**3K**と言います。

