

魔法使いのシンプルライフ

トランク
ひとつ
の
モノで
暮らす



ミニマリストエリサ

●1200円

3刷出来! 反響続々

- 読んだあと、実際にどのように行動したらシンプルに過ごせるかが明確。よしこれから実践に入るぞ! そんな気持ちにさせてくれます。(satomiさん)
- 実践してみたら、福袋に入っていたモノはすべて手放すことに。自分で選んだわけじゃないからかな? と妙にナットク。(ミキコさん)
- ブログでエリサさんのことは知っていたけれど、改めて共感、真似したいことがたくさん。本として持っておきたい一冊です。(無一さん)
- 洋服は18着だけ、キモノ2枚に浴衣1枚を持っているエリサさん。日本人にとって、キモノは鉄板だと思いました。(アキさん)
- 読み終わったあと、「自分ならトランクに何を入れよう」とワクワクしてきます。(おはぎさん)

食器を7つにしたから、料理が楽しくなった。服を18着にしたから、凜とした佇まいでいられる。

貧乳・垂れ乳・母乳不足…すべてのバスの悩みに!

神藤多喜子先生の おっぱい体操ハンド

Plus

●1680円



ガチガチ
おっぱいに
アプローチ!

2万人以上の悩める女性の救世主!

先生のゴッドハンドを再現!

「おっぱい体操」の
神藤多喜子先生が開発



TV・通販で大人気!
コンパクトに
さうらになつて
使いやすくて

主婦の友インフォス情報社 <価格は税別> 発売 主婦の友社 0120-916-892