

所以
一邊注意讓自己過上
輕壓力的生活
一邊用有氧運動
不停地燃燒脂肪

也稍微做一些肌肉
訓練來增加代謝的話
就能夠順利地
瘦下來了哦

嗯嗯

26 発目

邂逅
chapter 3

ゆるくて、気楽で、なおかつエッチい—— 自由な男女が繰り広げる大人の日常系！

還有就是當然的
管住嘴非常重要啊
鍛煉也是減肥的一環
但飲食習慣也是
有必要進行一些
注意的哦

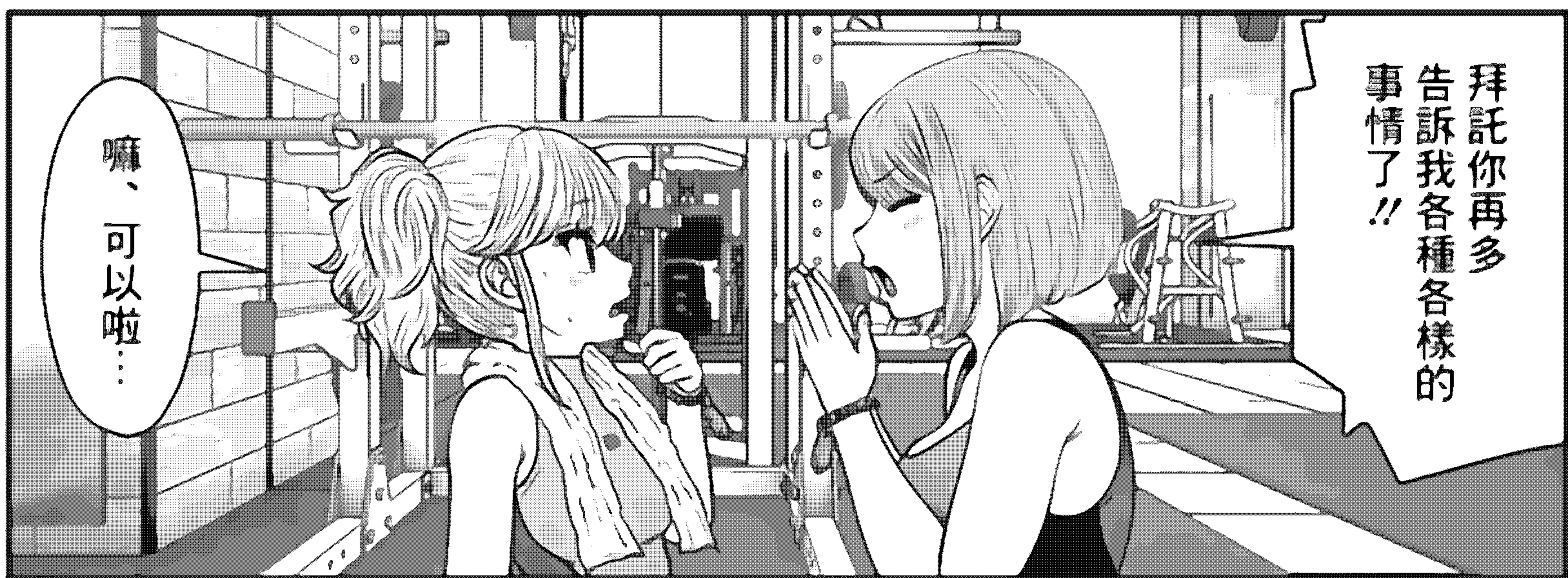
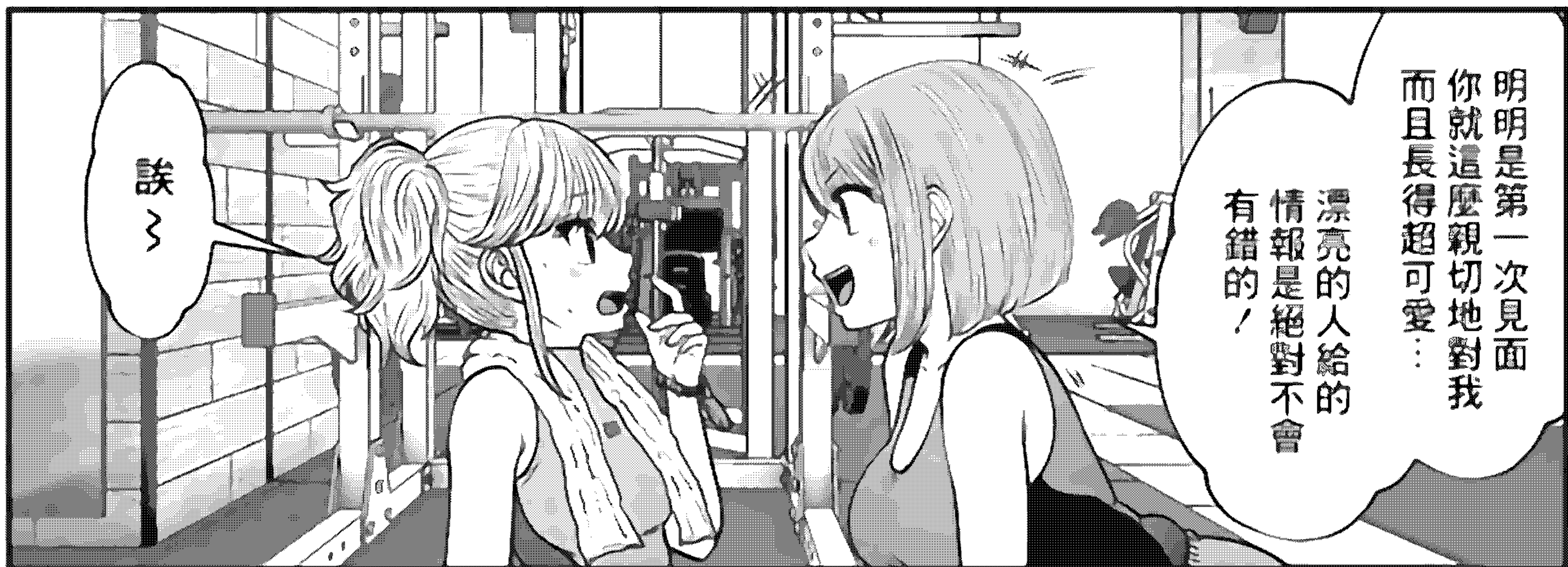
舉例子的話
控制卡路裡
是自不必說
三大營養素
的平衡
也非常重要——

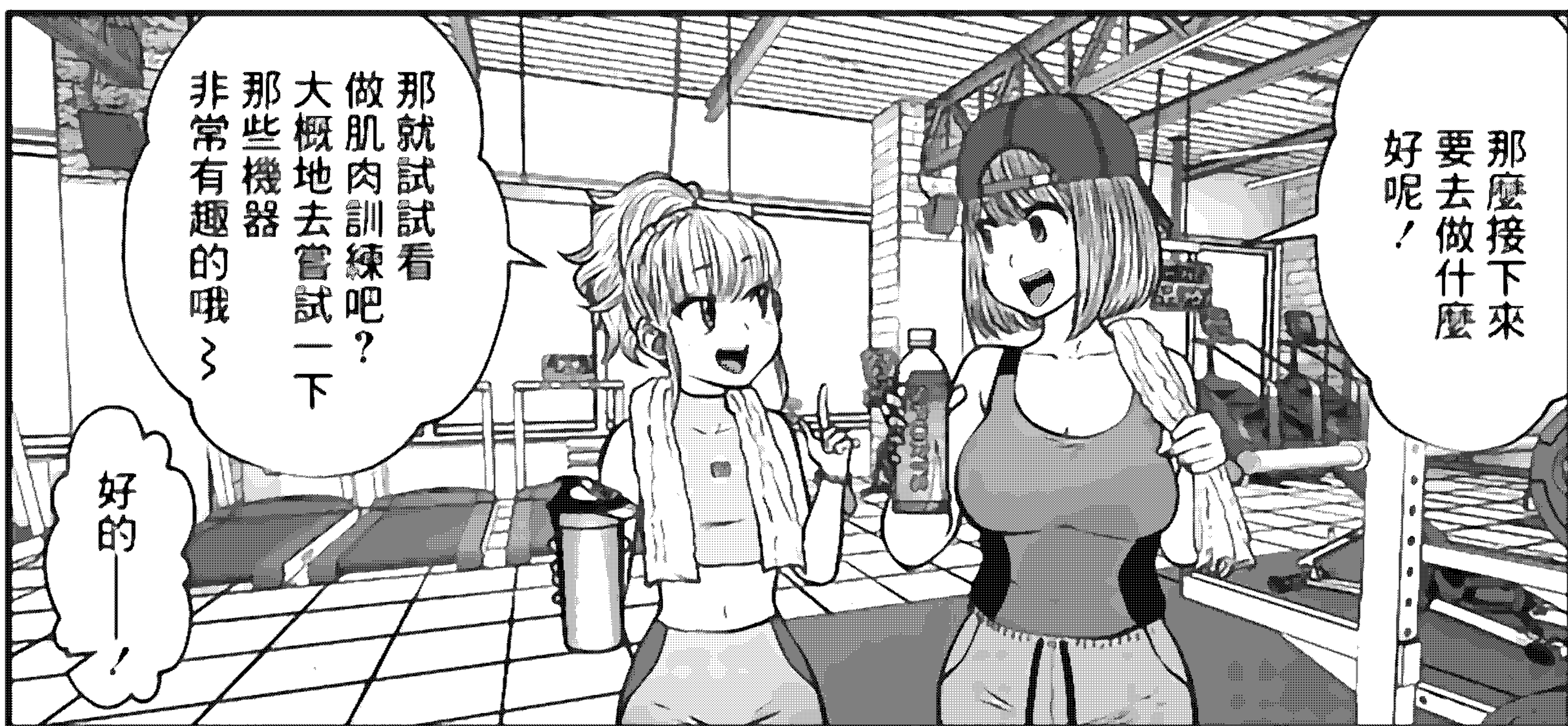
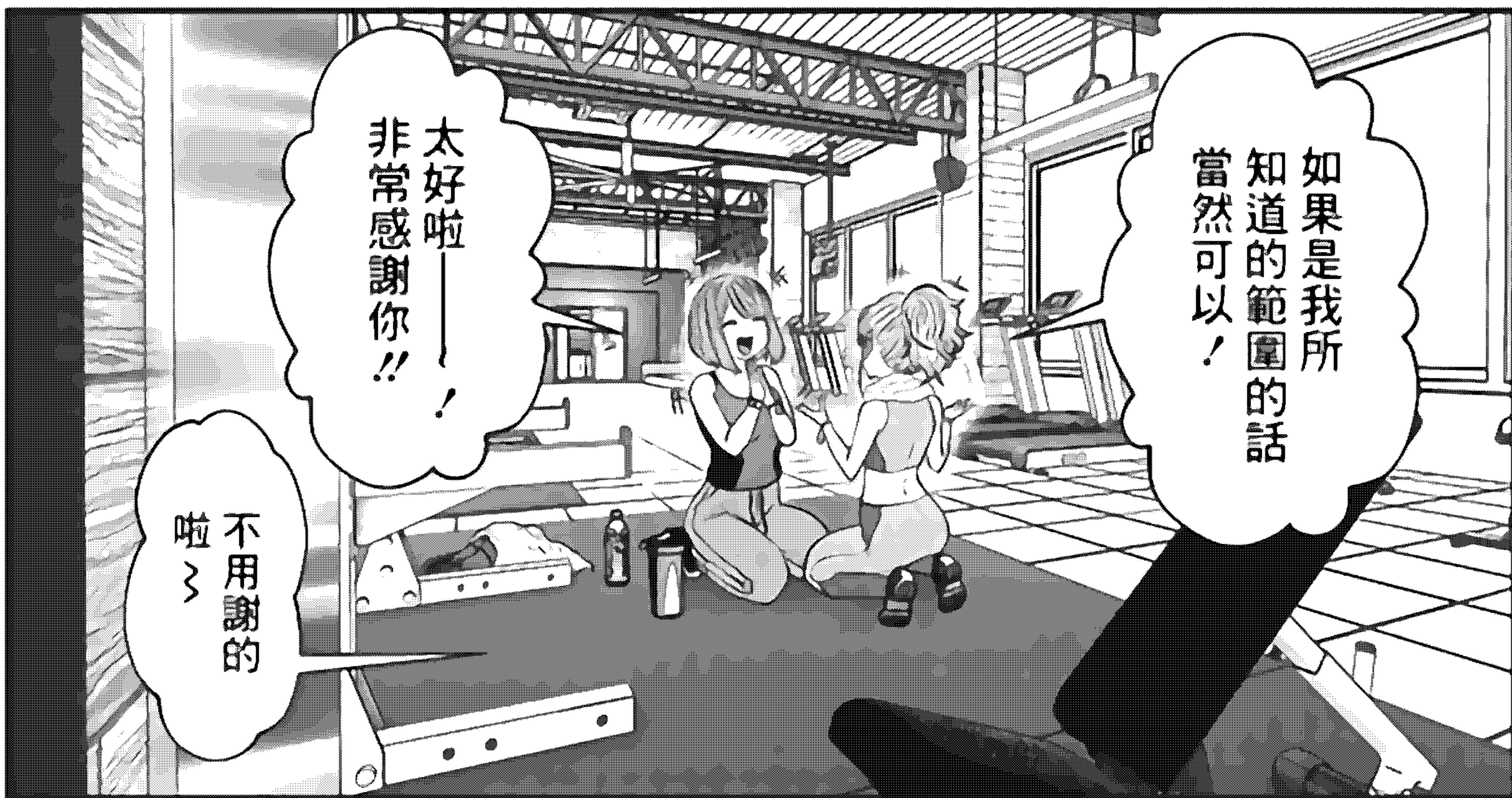
基礎代謝
BMI

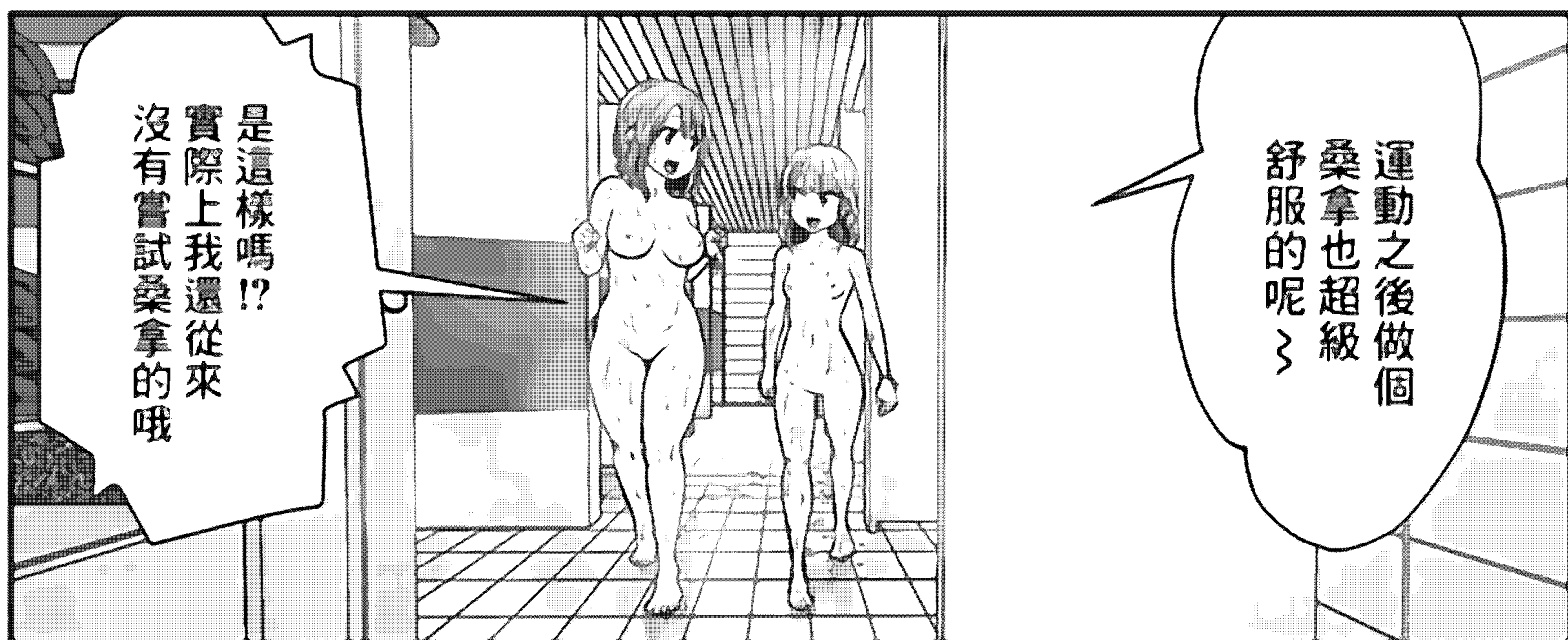
PFC
バランス
マクロ
栄養素

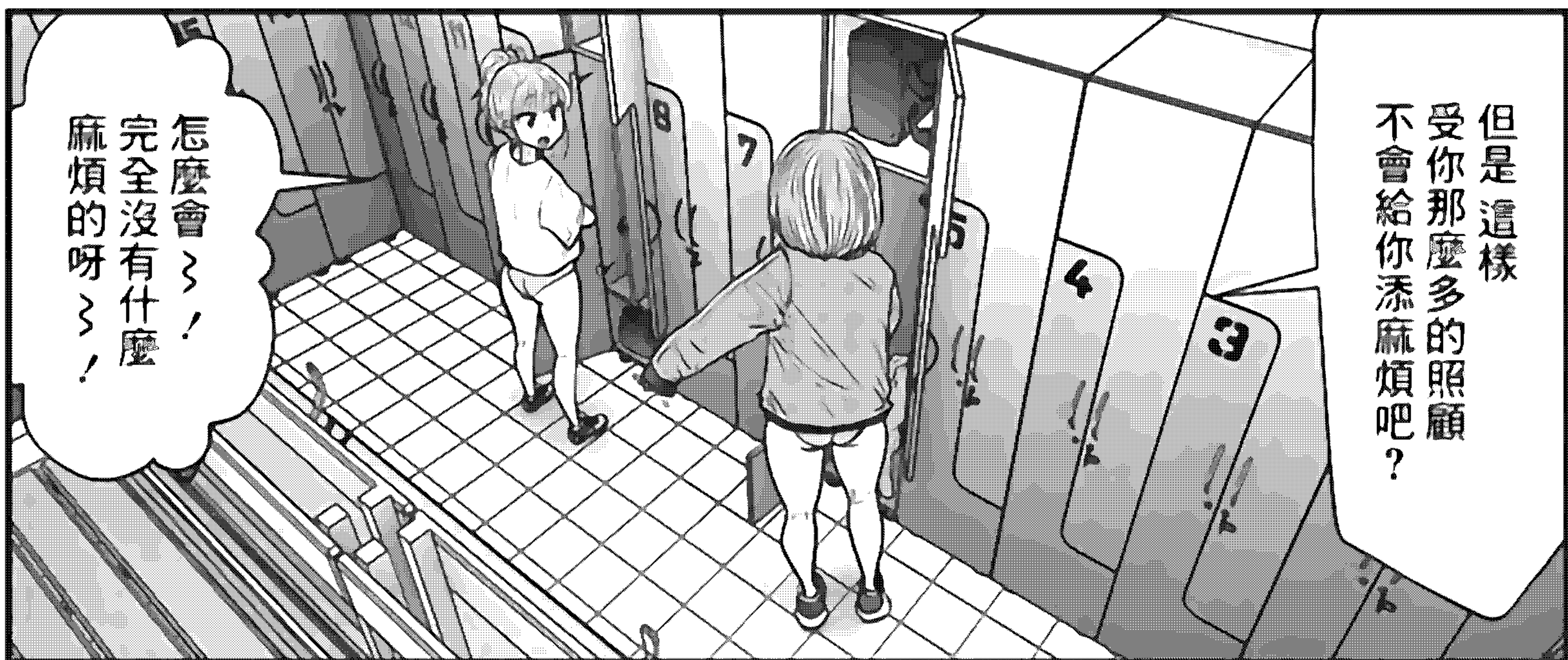
◆今下小姐的減肥食譜集中講義。

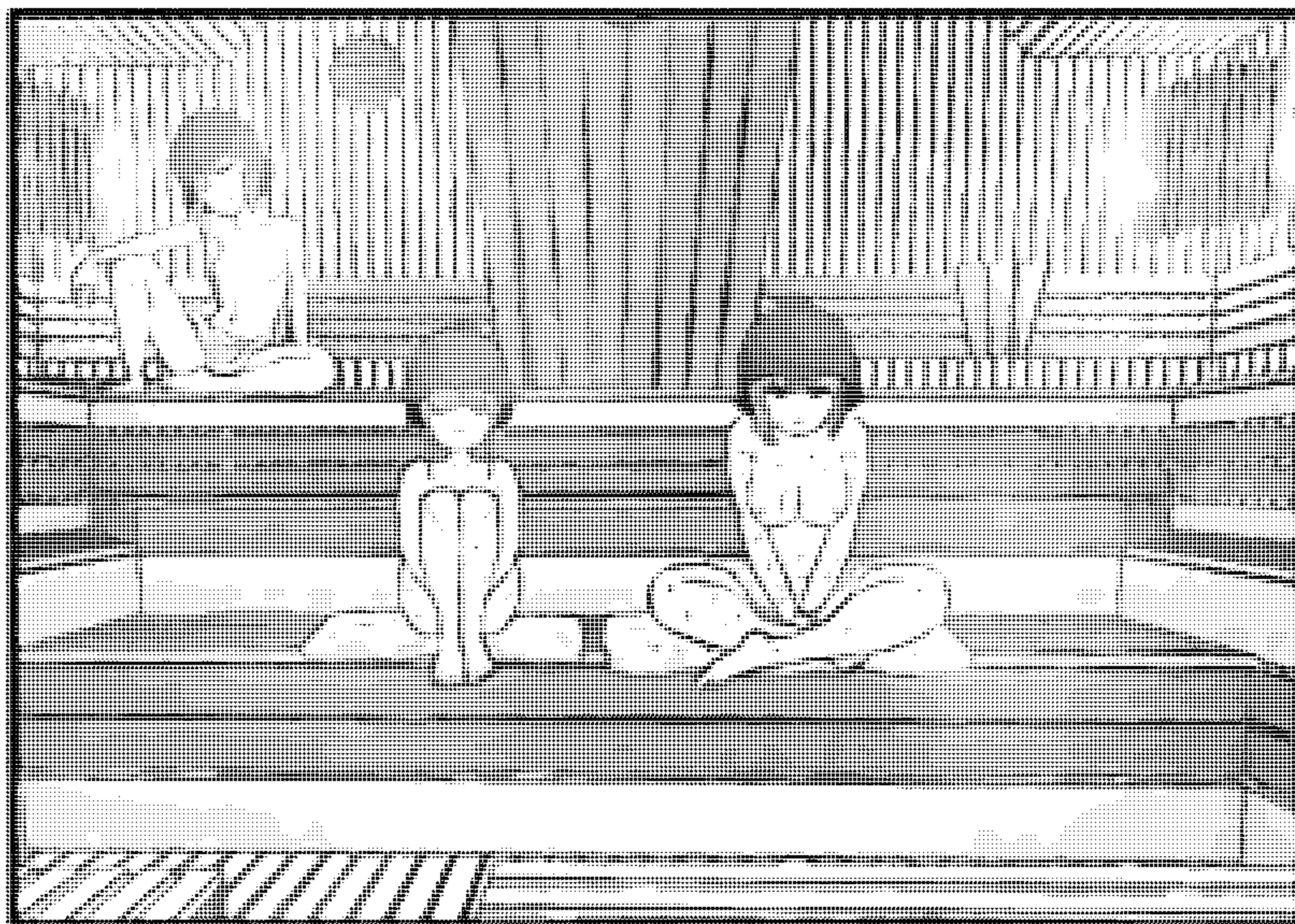
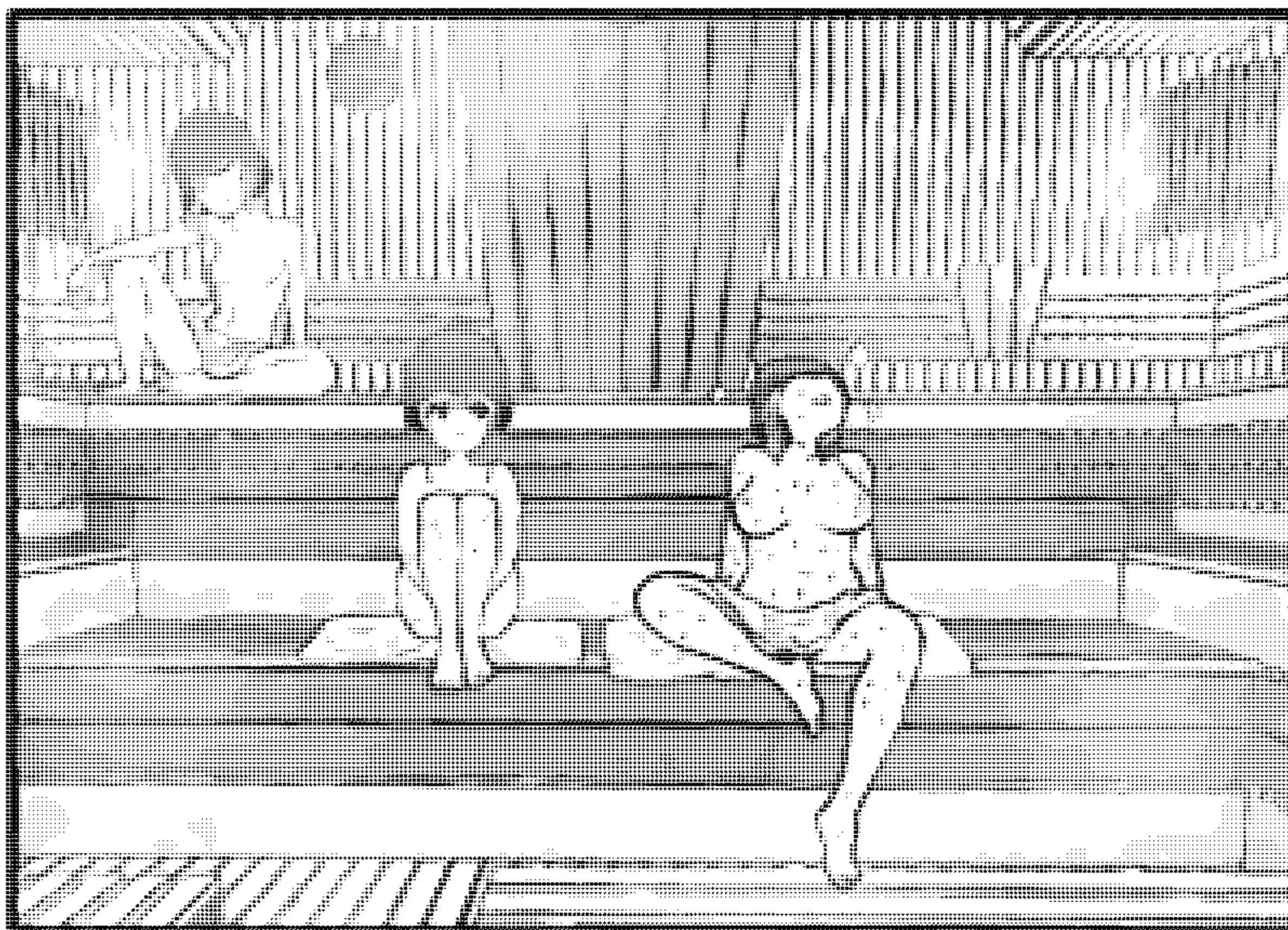
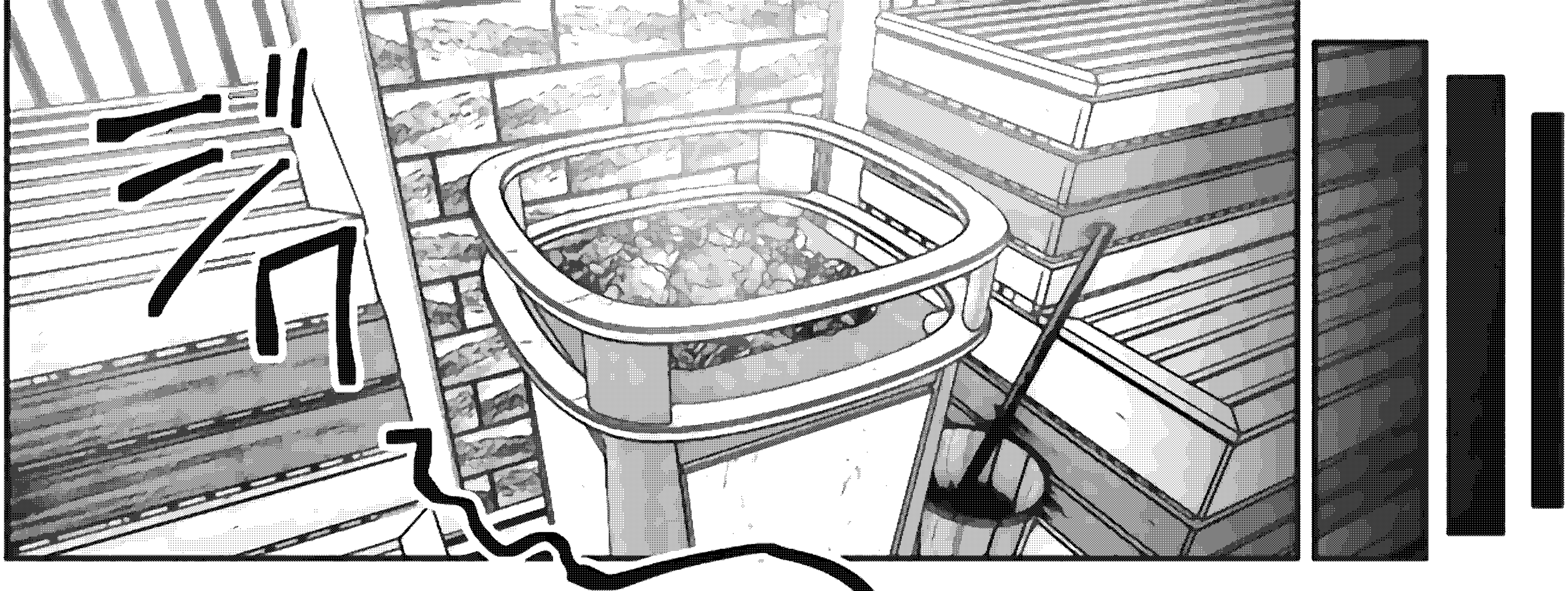
コミックス累計60万部突破！最新コミックス第4巻、絶賛発売中！！













就是現在!

等好久啦!



好啦進來吧~!

呜哇哇
又是超凉的~!

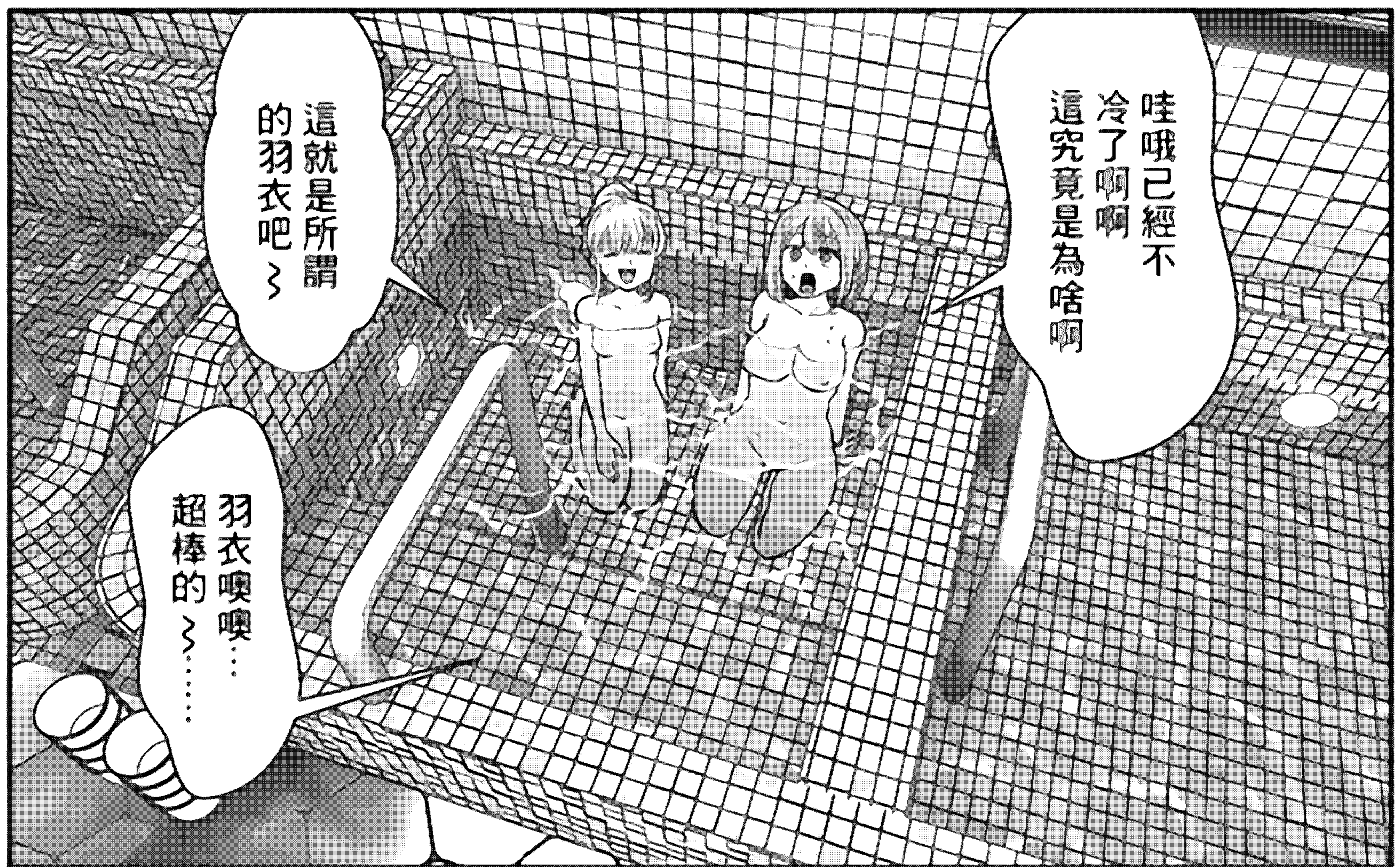
只有剛開始冷啦
忍耐住~!

好的啾啾



在洗澡之前
先把汗冲掉~!

啊啾
好凉啊~!



◆實際上是因為熱交換而產生的溫度分界層啦～。[chapter4へ続く]