

コミック累計60万部突破！

最新コミック第4巻、絶賛発売中！！

●今下小姐的減肥食譜集中講義。

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

双龍

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

26發目

邂逅
chapter3



ゆるくて、気楽で、なおかつエッチい——自由な男女が織り広げる大人の日常系！

舉例子的話
控制卡路裡的量
是自不必說
三大營養素的平衡
也非常重要——

還有就是當然的
管住嘴非常的重要啊
但飲食習慣也是
有必要進行一些
注意的哦



◆今下小姐的減肥食譜集中講義。

啊!!

對不起啊ㄉㄉ!!
我說太多了!!

沒有沒有

不如說我還想聽您
說更多啊!

過錯了ㄉㄉ...

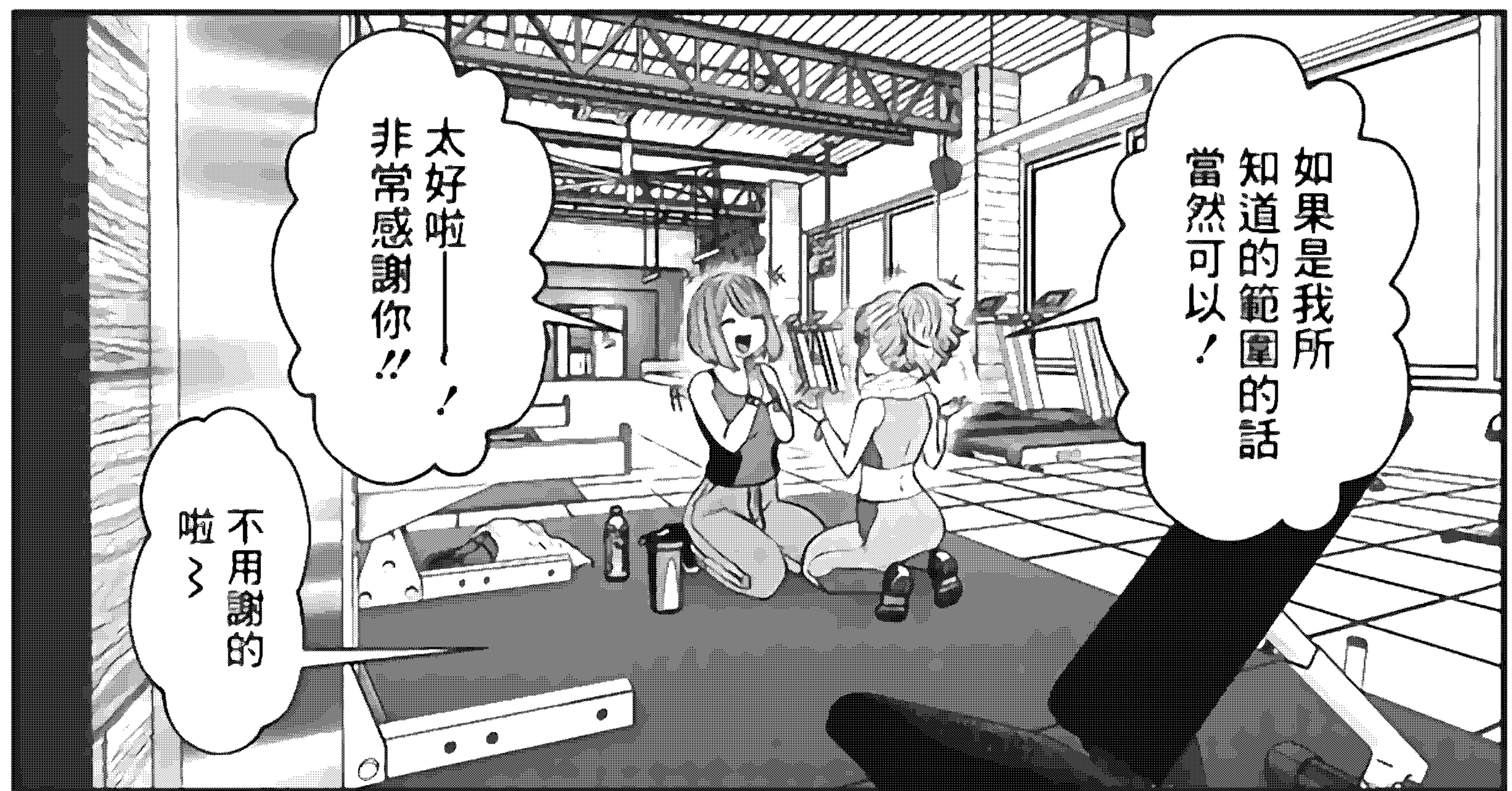
明明是第一次見面
你就這麼親切地對我
而且長得超可愛...

漂亮的人給的
情報是絕對不會
有錯的!

該ㄉ

嘛、可以啦...

拜託你再多
告訴我各種各樣的
事情了!!



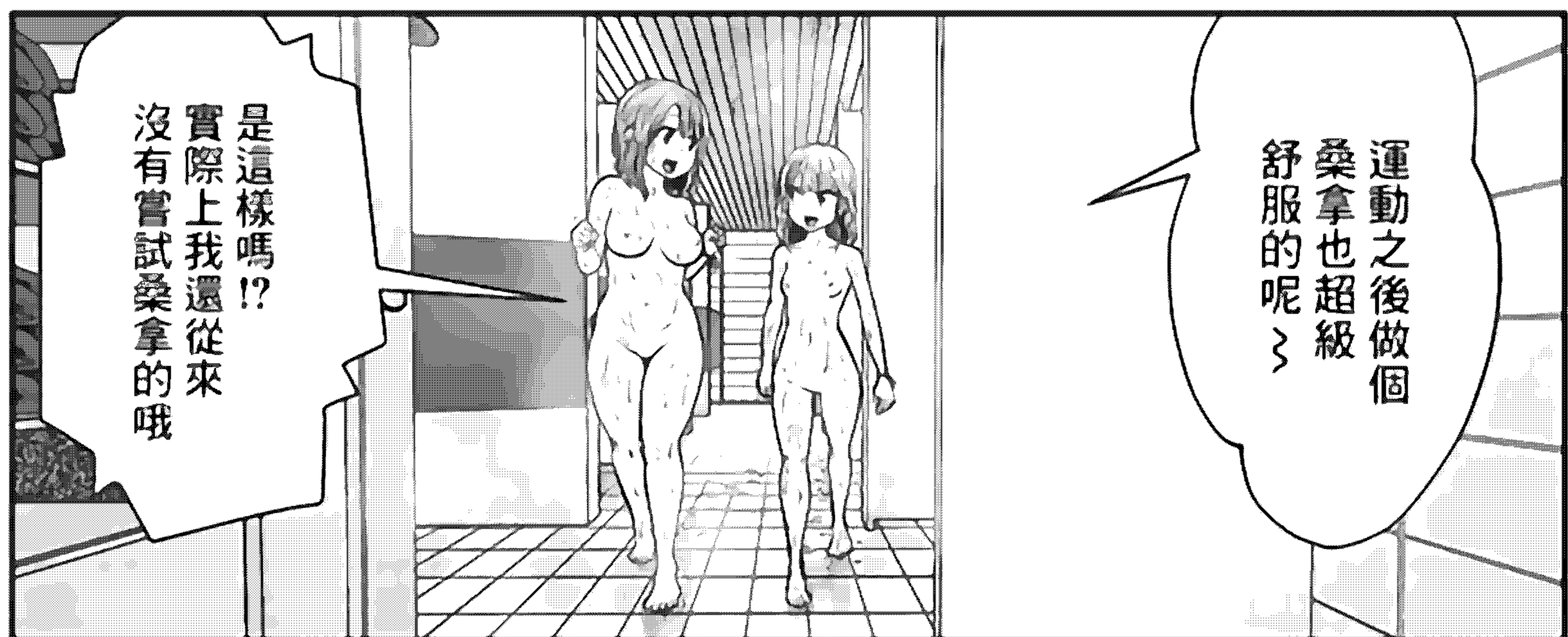
哈
~
好舒服
~

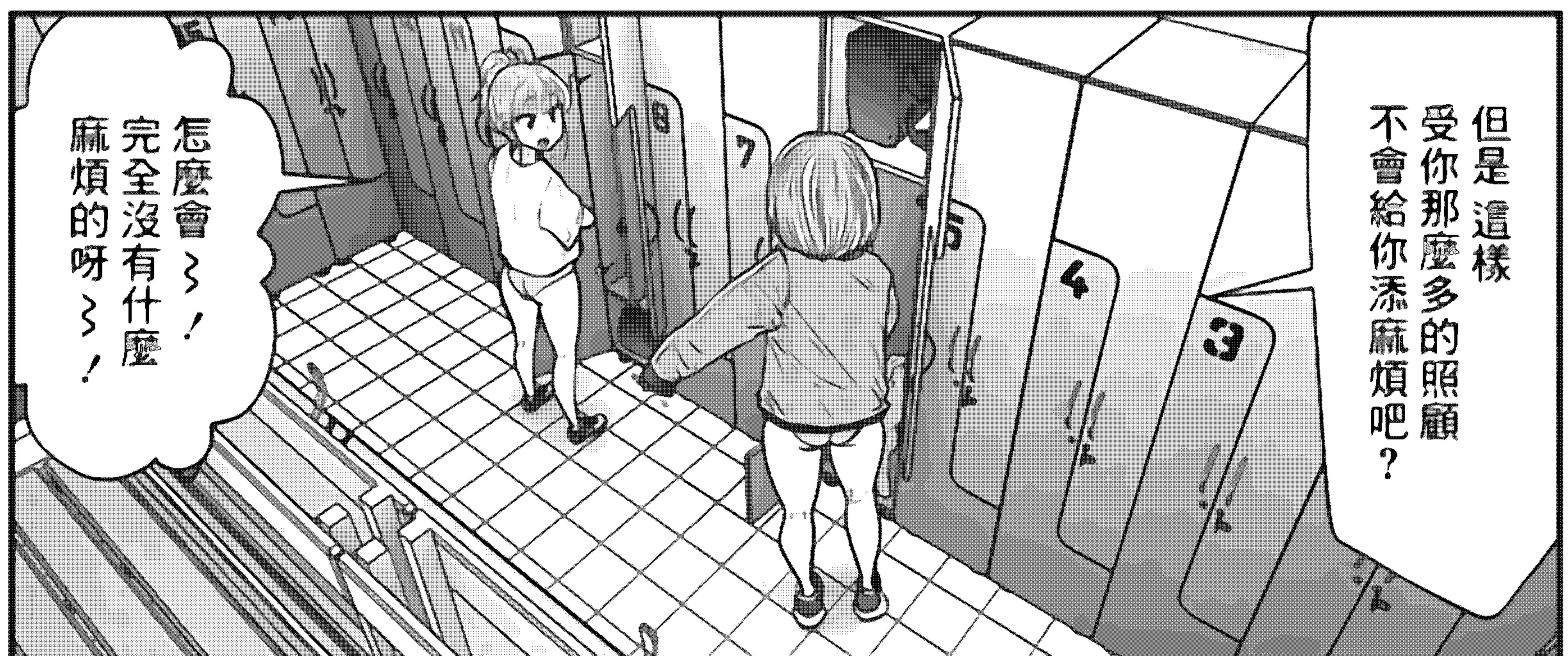
流超多汗之後
的淋浴簡直就是
超棒的啊!!

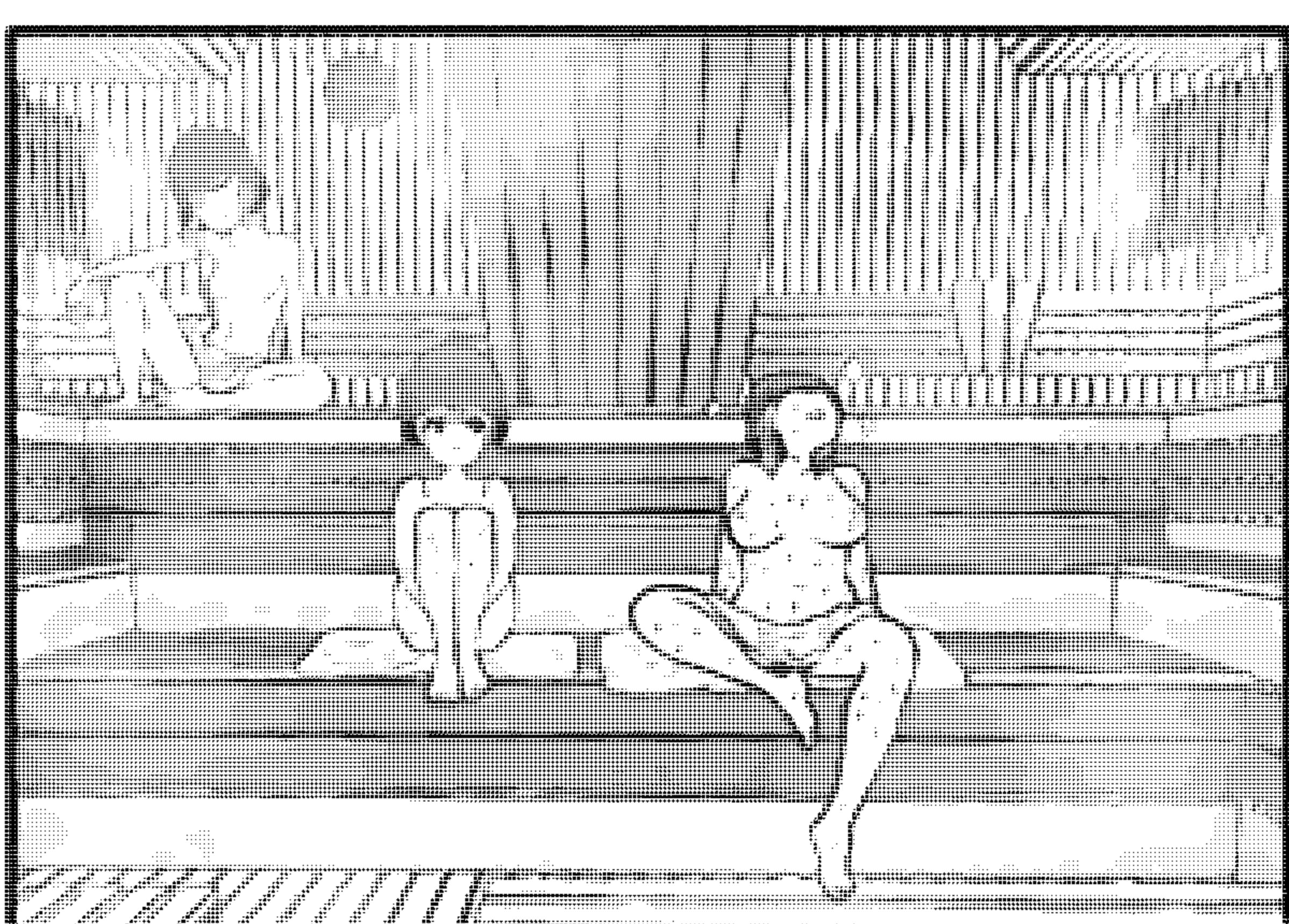
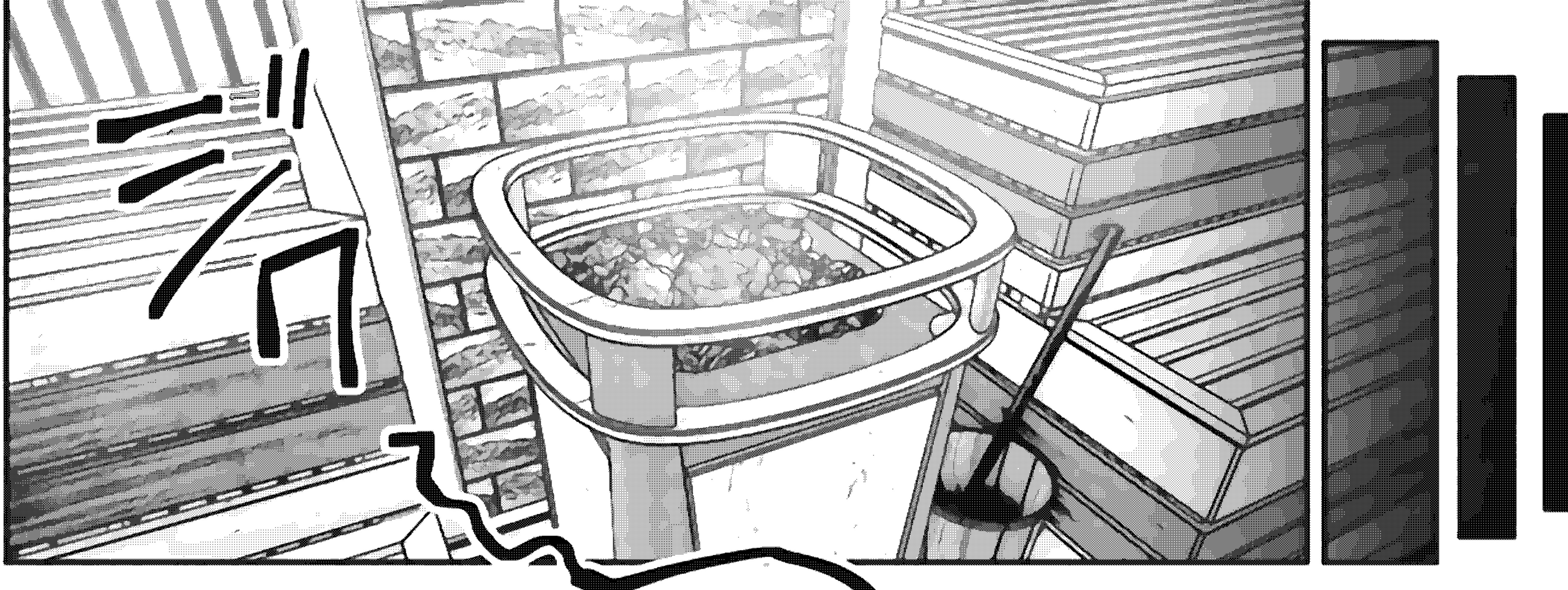
我懂你ㄉ～！
非常神清氣爽呢～！

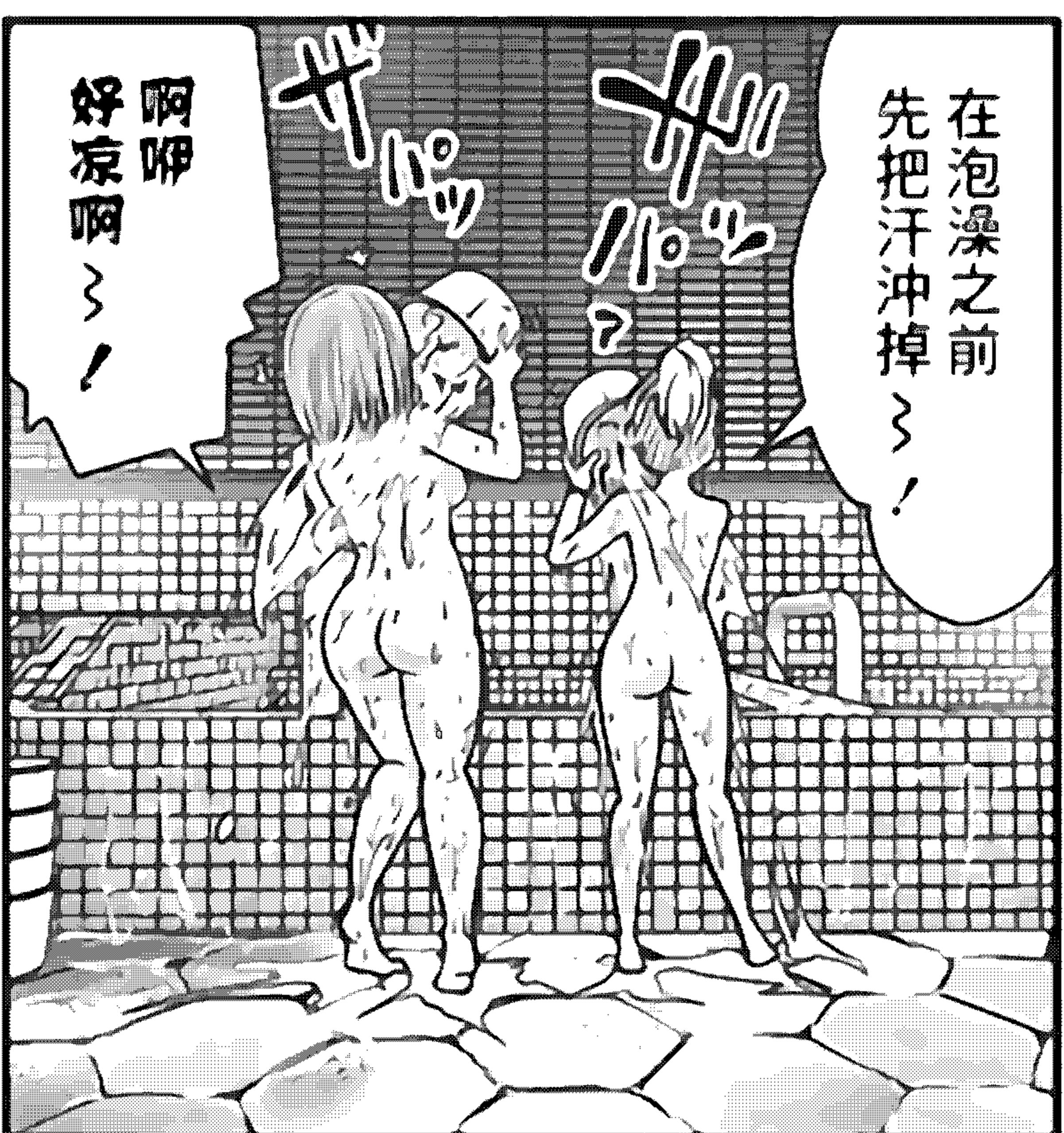
運動之後做個
桑拿也超級
舒服的呢～

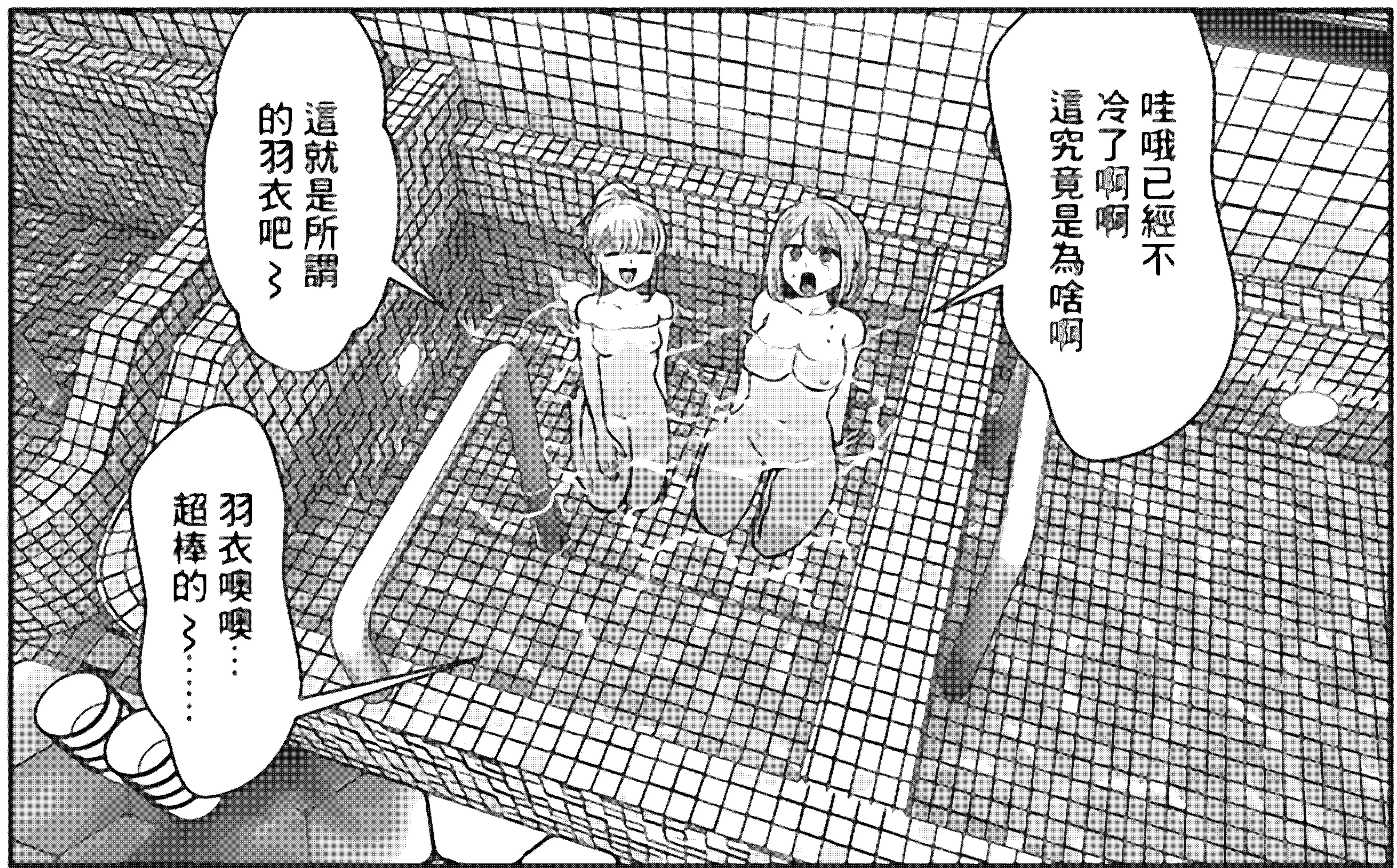
是這樣嗎!?
實際上我還從來
沒有嘗試桑拿的哦











◆實際上是因為熱交換而產生的溫度分界層啦～。[chapter4へ続く]