

ダイエット1ヶ月目に準備するもの

- ① レモン又はマナオ
- ② リンゴ酢（マザー入りのもの）
- ③ ヒマラヤ岩塩
- ④ チリペッパー（どちらでもよい）
- ⑤ MCTオイル（サラダ、コーヒー用）
- ⑥ ココナッツオイル（調理用）
- ⑦ エキストラバージンオリーブオイル（料理用）
- ⑧ ギーバター又はグラスフェッドバター
（料理用、コーヒー用）
- ⑨ 間食としてのナッツ類（果物でもよい）