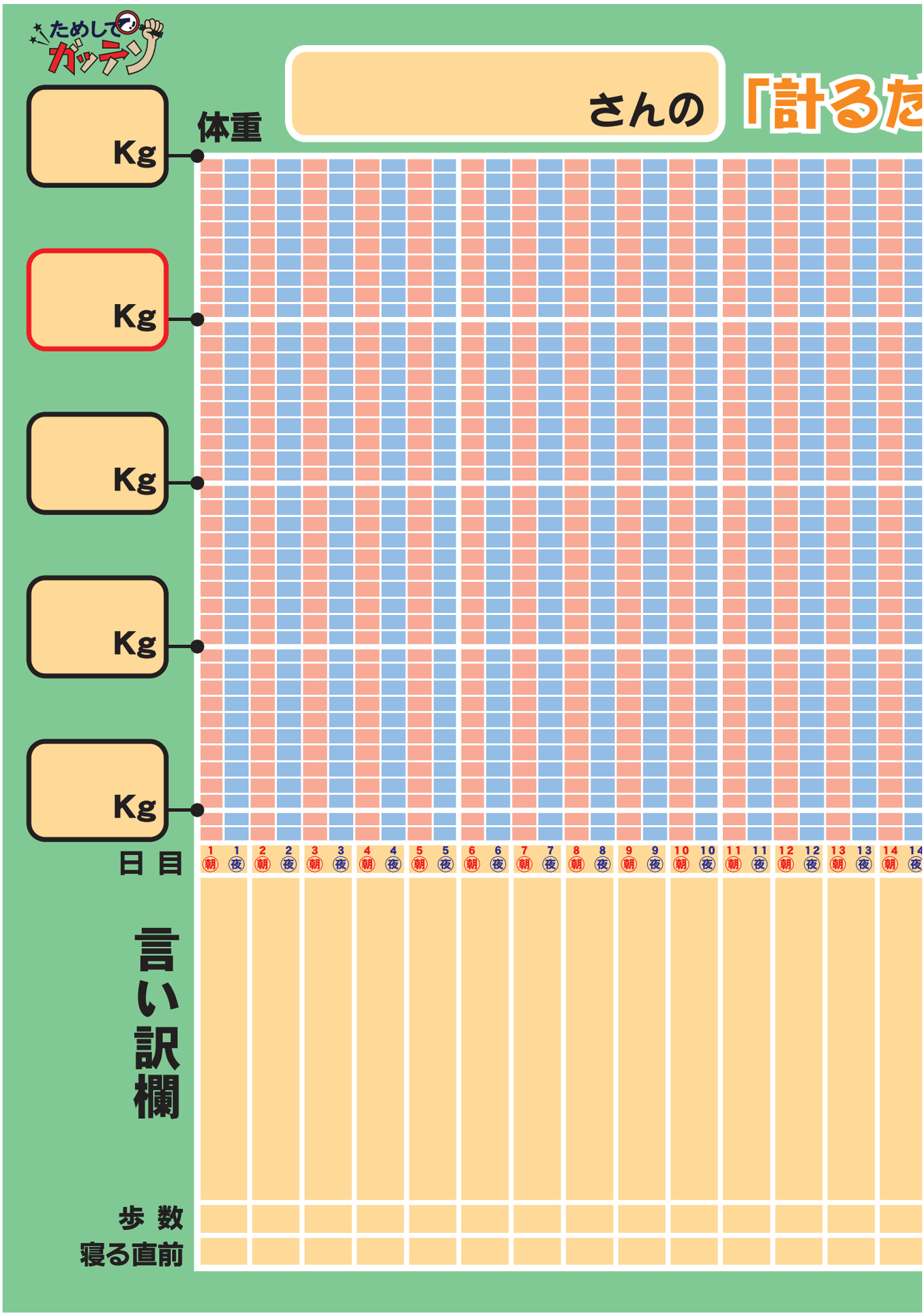
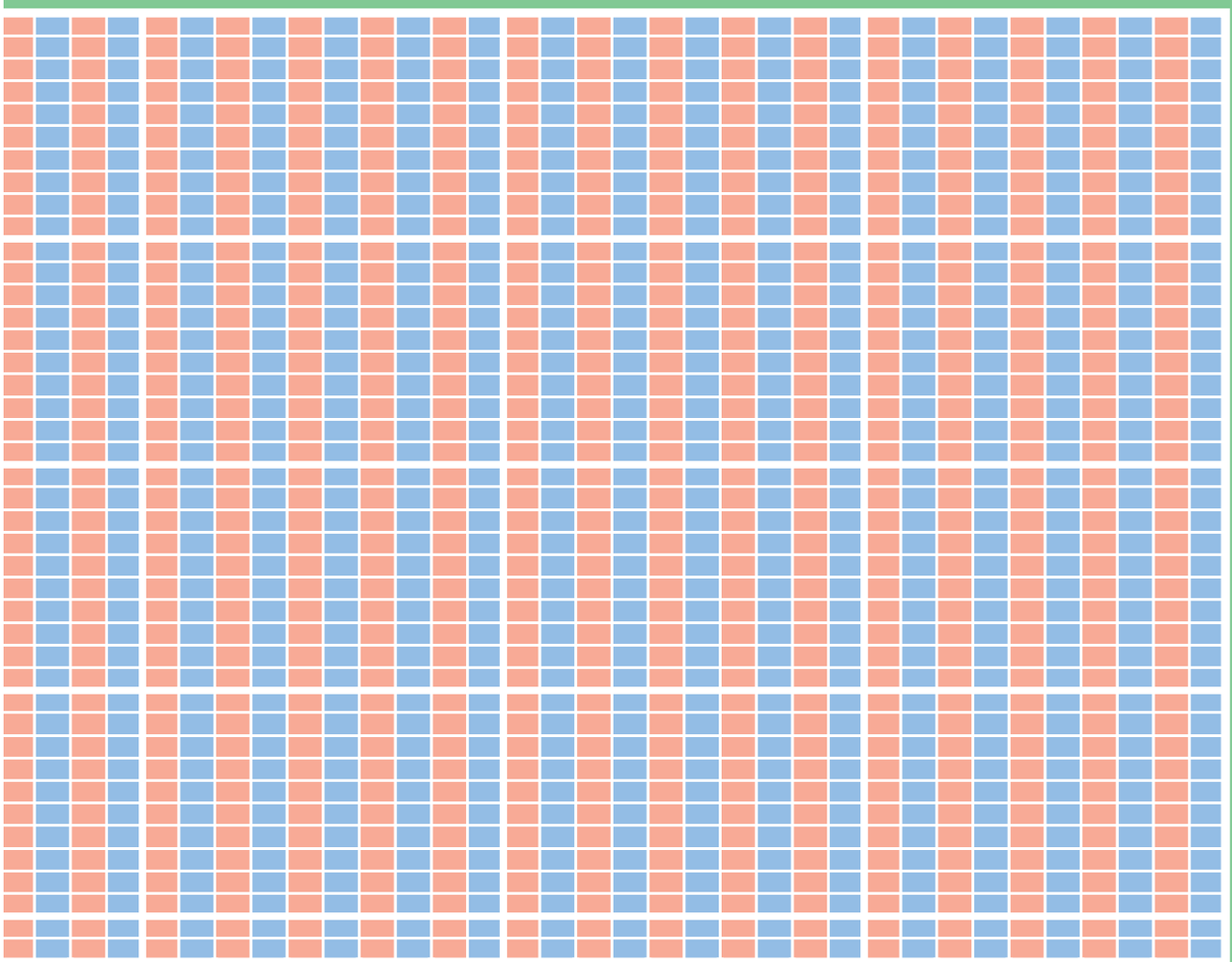


制作･著作　NHK（Japan Broadcasting Corp.）　無断転載を禁じます。この資料は 2003 年 10 月 15 日放送「みつけた！ダイエットに成功する本当の理由」の放送内容を元に作成したものです。ためしてガッテン・ホームページは http://www.nhk.or.jp/gatten/

〈初版・2003 年 10 月 15 日作成〉

だけダイエット」実践ダイアリー



制作･著作　NHK（Japan Broadcasting Corp.）　無断転載を禁じます。この資料は 2003 年 10 月 15 日放送「みつけた！ダイエットに成功する本当の理由」の放送内容を元に作成したものです。ためしてガッテン・ホームページは http://www.nhk.or.jp/gatten/

〈初版・2003 年 10 月 15 日作成〉