



食べる時間を変えたら  
身体がなんだか調子いい！

あなたにぴったりの  
“生活リズム”を知っていますか？

朝型 or 夜型を見分ける  
「クロノタイプ」診断付き！

無理せず

新田理恵 定価 1,870 円（税込） アノニマ・スタジオ

回復する時間栄養学のきほん