

# 只要走路就能瘦



[只要走路就能瘦 下载链接1](#)

著者:高冈芳美

出版者:

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787506486118

《只要走路就能瘦》的作者是指导过3万人走路方式和站立姿势的高冈芳美，教授大家不去健身房、不用节食，也不使用特别的器具和药物，仅仅靠改变习惯性姿势和步行就能轻松瘦身，变成易瘦体质的方法。走路是仅仅用自己的身体就可以完成的动作，并且很容易在日常生活中实行和坚持，希望大家通过这种无副作用的健康方式切实感受步行

带给你体型变化的喜悦。

作者介绍:

目录:

[只要走路就能瘦](#) [下载链接1](#)

标签

减肥

减肥美容

美容 · 化妆 · 服饰

日本

女性

生活

烂书

工具书

评论

天，健身类书本本是坑啊

---

一本大烂书，没有信息量～她能告诉你的，相信我，你自己也知道！

[只要走路就能瘦\\_下载链接1](#)

书评

[只要走路就能瘦\\_下载链接1](#)