

# 健身房必备手册



[健身房必备手册\\_下载链接1](#)

著者:徐中秋

出版者:

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787564410605

《健身房必备手册》向大家介绍了如何在健身房科学地锻炼，男性朋友练出完美的肌肉，女性朋友拥有曼妙的身姿，科学的健身计划加上如何搭配健康饮食，是一部不可多得的健身房使用宝典。只要你努力，长期坚持，就可以取得令人满意的健身效果！现在就让我们一起走入《健身房必备手册》中，领略健身房的神奇魅力吧！

作者介绍:

目录:

[健身房必备手册\\_下载链接1](#)

## 标签

健身

健康

## 评论

自称很权威，仔细一看发现什么内容都没有。

-----  
[健身房必备手册\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[健身房必备手册\\_下载链接1](#)