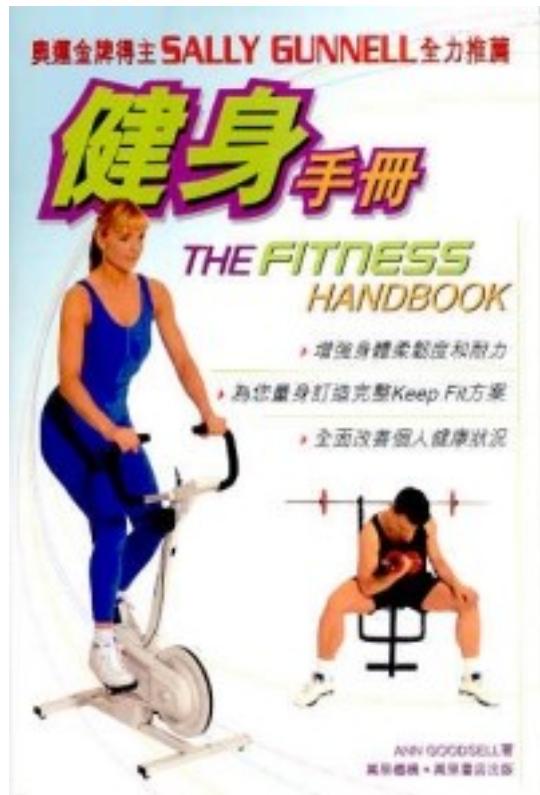


# 健身手册 (平装)



[健身手册 \(平装\) 下载链接1](#)

著者:Ann Goodsell

出版者:万里机构 · 万里书店

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789621423184

英國著名私人健身教練Ann Goodsell

為您度身設計健身計劃。本書就如何鍛鍊力量、耐力、柔韌性各方面提供清晰的指導，還就健康飲食提供具科學根據的建議。囊括家庭鍛鍊、健身房鍛鍊和戶外鍛鍊於一體，讓您隨意組合，輕鬆愉快地達到健身的目標。

作者介绍:

目录:

[健身手册 \(平装\) 下载链接1](#)

标签

评论

[健身手册 \(平装\) 下载链接1](#)

书评

[健身手册 \(平装\) 下载链接1](#)