

吃练睡减脂全书



[吃练睡减脂全书_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787564431167

作者介绍:

目录:

[吃练睡减脂全书_下载链接1](#)

标签

减脂

评论

小众作者、小众的书，独立精品。

看完是一回事儿 真正能减肥是另一回事儿 这本书最大的收获可能是学习了少食多餐以及精神状况/睡眠对减肥的重要性 早点把腰养好去锻炼咯~

我觉得博士的书非常的不错，壶铃和波比跳的讲解步骤非常详细，以及对食物的摄入量也说的非常好，接下来我要去买壶铃找私教，还要买个食物秤，先坚持一小段时间再说~

[吃练睡减脂全书_下载链接1](#)

书评

[吃练睡减脂全书_下载链接1](#)