

# 每周健身两小时 在家练出好身材

作者：刘涇著

出版社：北京：中国青年出版社

出版日期：2018.11

总页数：238

介绍：现代繁忙族受时间和地方的限制，健身之路往往困难重重，无法持续。本书提倡的是一种

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/14540003.html>)查找全本阅读方式

每周健身两小时 在家练出好身材评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/14540003>.

教客网提供千万本图书阅读地址。