

# 12周科学健身指南 12周 从久坐族到健身达人的蜕变

作者：（英）丹尼尔·福特著；陈雪梅译

出版社：郑州：河南科学技术出版社

出版日期：2018.10

总页数：144

介绍：本书以周为基础，每周一部分，共分为12部分。每一部分包括简短的概述（讲述这一周

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/14615542.html>)查找全本阅读方式

12周科学健身指南 12周 从久坐族到健身达人的蜕变评论地址<https://www.jiaokey.com/book/>

教客网提供千万本图书阅读地址。