

# 硬派健身100问：从吃到动

作者：斌卡著

出版社：长沙：湖南文艺出版社

出版日期：2022.10

总页数：311

介绍：健身19年，科普写作10年的知乎大V教你正确减脂！从饮食到运动方式，从理论到实践，

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/15156756.html>)查找全本阅读方式

硬派健身100问：从吃到动评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/15156756.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。