

《一天一分钟躺着享瘦》

书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801007483

目录

自序 引起热烈回响的“仰躺体操”——不用控制饮食、不需道具、不限定场所 第一章
抬抬腿就能减重 第二章 瘦下来就没病痛 第三章 仰躺体操就是这么简单 第四章
仰躺体操的奥秘 第五章 体验者的分享 总结 五大完美优点

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)