

《走出好身材》

书籍信息

版次：1

页数：158

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543315457

目录

第1章 有氧步行对减肥有效 第2章 步行减肥的必胜技巧 第3章 运动不足会发胖 第4章 制订科学的有氧步行计划 第5章 有氧步行的辅助运动

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)