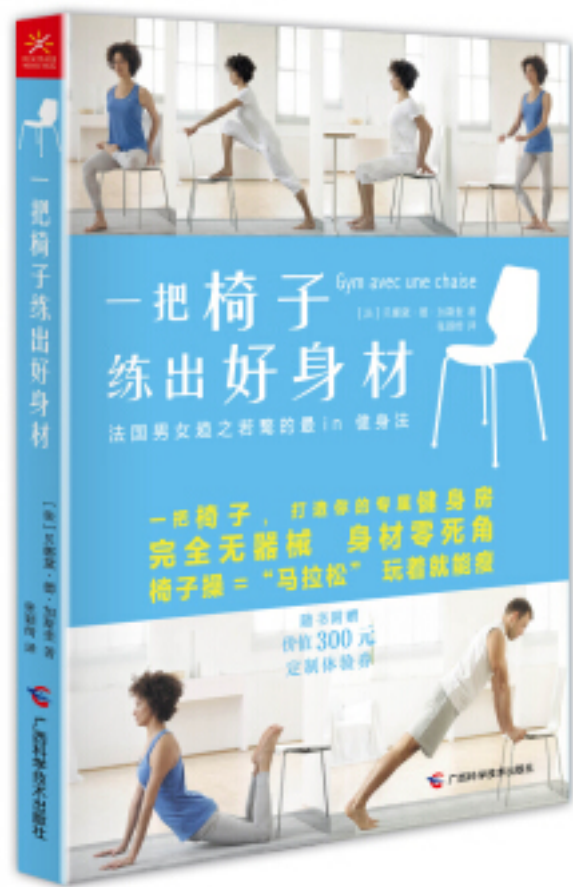


一把椅子练出好身材



[一把椅子练出好身材_下载链接1](#)

著者:[法] 贝娜黛·德·加斯奎 著，张颖绮 译

[一把椅子练出好身材_下载链接1](#)

标签

评论

这是一本动作简单的书，描码可以找到相应的视频，不过总的来说就是没有里面说的这么神奇，按着里面的动作能坚持下来就是好的！
一天8小时你都在与椅子为伍吗？一把椅子，可以让你长小肚腩，也能让你美丽又有型

！全法国最in运动新选择,只要一把椅子，久坐族也有紧实好身材！一把椅子打造专属健身房。40分钟精华示范动作扫码即看，要健身、想瘦身，就是这么简单！

我是格子间的OL，每天都至少在工位上座8小时，颈肩酸痛早就习惯了！虽然事业蒸蒸日上，但是身材也越来越肥！想健身吧，真是没时间。这本书真的很取巧，只要一把椅子就能练出好身材，我是抱着好奇心来买的，书到了后先是被封面吸引，好清新哦！随便翻了翻，这本书是从颈背、腿部、腰部等最容易长肉的地方出发，动作的幅度都不大，在办公室练绝对没问题，利用碎片时间就能瘦！

还没看，先好评

一天8小时你都在与椅子为伍吗？一把椅子，可以让你长小肚腩，也能让你美丽又有型！全法国最in运动新选择只要一把椅子，久坐族也有紧实好身材！一把椅子打造专属健身房40分钟精华示范动作扫码即看 要健身、想瘦身，就是这么简单！

尝试过去健身房锻炼，出了一身汗虽然很爽，但是只要加班健身的周期就会紊乱，半个月不去再一上称，绝对胖！之前在网络上曾看见过椅子操，没想到竟然出书了！太开心，利用一把椅子就能健身瘦身实在是满足我这个穷忙族的心。我现在在办公室就已经悄悄的练起来了！

书设计的很漂亮，打开书的第一件事儿就是扫二维码看视频，视频中包含了整本书中最精华的内容，也是最适合我这种懒人练的动作，模特很漂亮，动作示范的也狠清晰、规范，看了一遍就记住了很多动作，准备趁着APEC放假期间好好看书练习，期待身材变精实。

当年考完英语听力，悟出一个道理：“有些话，只说给懂的人听...

抱着试一试的态度购买了这本书，没想到想效果出奇的好。动作简单易操作，并且还有光盘，看不明白的动作还可以跟着光盘学习。扫扫二维码还可以看到精华版，而且附赠的300元瑜伽体验券也还算不小的惊喜，值得推荐给大家。

上班之后动的太少啦，导致肚子上一圈肉，有时候还便秘。同事推荐的说这本书很不错，在办公室就能练起来，方便又有效。书拿到很满意，内容很丰富，图片也很好，期待效果啦。京东的包装和快递还是得赞一个！

包装很好，快递师傅服务态度好，看过这本书的介绍，觉得这本书应该不错

还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈还好还好哈
好哈还好还好哈还好还好哈

身为上班族，没有太多时间锻炼，一把椅子在办公室就能解决健身问题真是太实用了。照着书上的方法实验了一周，明显感觉非常有效果，而且动作都简单易操作，非常好。

看了几页，还没仔细看，感觉不错，是本好书

刚收到还没来得及看，等看了后再来评价。

很实用的一本书，包装跟印刷都非常好，正版书的质感就是不错。搜二维码还可以看视频，很有意思！

步骤不太难，很多动作看一遍做两遍就记住了，而且内容还挺丰富，不错！书的质量也超好，果然正规出版物的效果就是不一样。

不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

一把椅子练出好身材

满减加用券实惠啊，评价好像不错，买的多，以后再来补加

书是凑单买的，铜版纸质量好，书中内容蛮实用，不错

看了，还好吧，都很简单，

挺好的，内容很新颖

不错，希望有效果

还没照着练，不过翻了一下，还不错。

不错，物流快捷，方便适用。

帮同事购买，同事说不错！

还没来得急看，应该不错吧

很好很好很好很好

内容有点简单

正品，相信京东，不错不错

为断奶减肥做准备买的

听说是好书，自己还没看。

书质量不错，可就是坚持不了啊

内容详尽，好书

还没看但是绝对好书。

十分喜欢！

这个可以学习一下，希望有帮助吧。

昨晚练了一下还是挺不错的，很喜欢，赞个吧

[一把椅子练出好身材_下载链接1](#)

书评

[一把椅子练出好身材_下载链接1](#)