

百日瑜伽：韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程



[百日瑜伽：韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程_下载链接1](#)

著者:[韩] 崔静雅 著，崔艺瀚 译

[百日瑜伽：韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程_下载链接1](#)

标签

评论

我是初级的，就是为了减肥。用过后，再来回复吧！

很好不错， ○

没能坚持做，所以看不出效果。

内容充实，讲解详细，很棒！

印刷仔细，包装精美，内容丰富

的顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶

早看好了,趁搞活动拿下.

很好！希望自己能够坚持练一下！

坚持就是胜利！

瑜伽先连着看看，还好图片清晰克服了么有硬盘的缺点

书还不错，迟点用起来

还行，买了就不练了，白花钱了

好好好好好好好好好好

京东不错！ 京东不错！

同时买了几本，很好！

书很好，是正版书，下次还会来

宝贝不错的，就是没有光盘。

给老婆买的，很喜欢…

挺震撼的，都四十多岁了，还能练到这种地步

挺好的挺好的挺好的。

还没看觉得一般情况吧

好好好好好好好好好好

good

媳妇说好

放着没用

很好

?

本人偏瘦，决定买时犹豫了一阵，平时听别人说练习瑜珈有减肥的功效，后来查了练习瑜珈的作用，又看了书的介绍。

试着买来练习缓解压力，因平时不跳舞，刚开始的几天，晚上练完之后，第二天起来腿微痛，很认真的练习并坚持，现在练了一周了，无意间发现最近身心比以前好很多，精神也好。

最重要的是以前穿裙子站立时小腿有点向内，今天去买裙子照镜子时惊奇的发现腿没有以前明显的向内感觉，很好看 需要减压的伙伴们，我真心的推荐

[百日瑜伽：韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程_下载链接1](#)

书评

[百日瑜伽：韩国瑜伽教母打造魔鬼身材的百日教程_下载链接1](#)