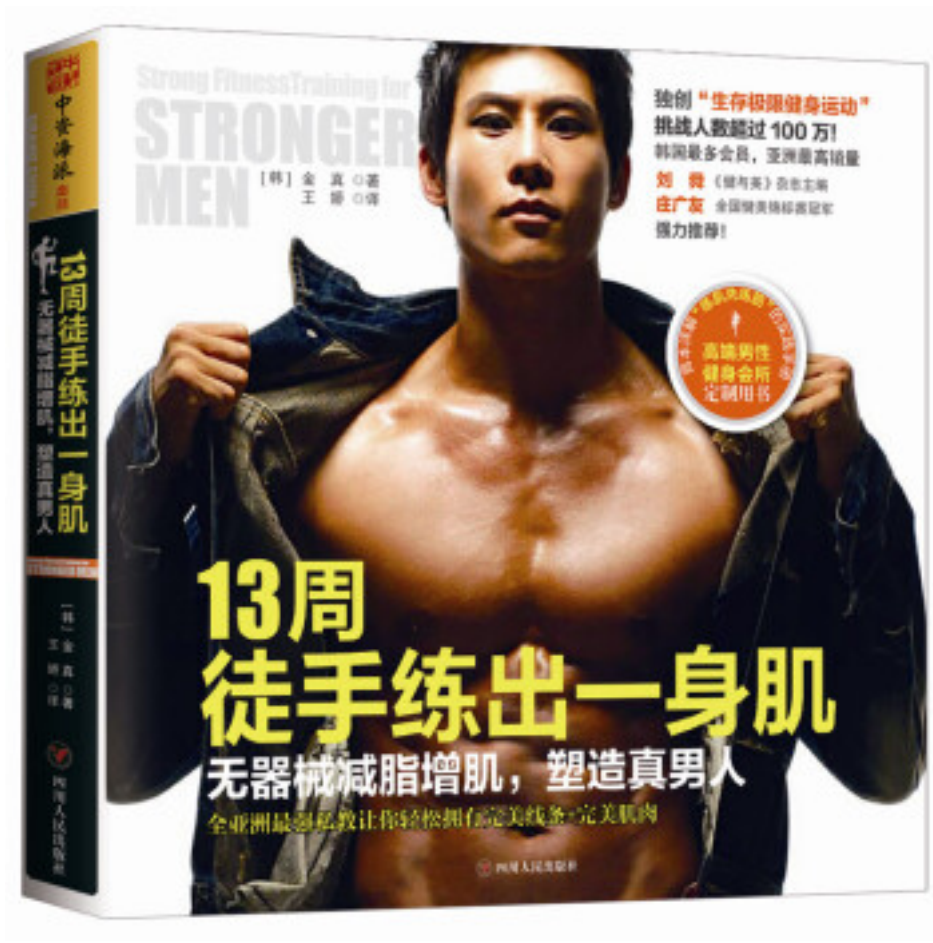


13周徒手练出一身肌：无器械减脂增肌，塑造真男人



[13周徒手练出一身肌：无器械减脂增肌，塑造真男人_下载链接1](#)

著者:[韩] 金真 著，王娇 译

[13周徒手练出一身肌：无器械减脂增肌，塑造真男人_下载链接1](#)

标签

评论

书很好，是正版，物流快，值得推荐，下次再来。

质量很好，用处不大。

内容很详尽，也是看过的运动书籍中最全面的一部了，无论是健身动作，拉伸，饮食都给出了切实可行的方案

送快递的卡夫卡的经济学家此次考察看

很好，买了很多次了，是正品

嗯，思想和那个新的理论看了之后又觉得提升了不少

好吃发货就看见还敢不敢高压

看到有人买后有效果，特地买来看看，借鉴。

经济实惠的东西 还可以

非常好，笔比书店便宜很多，并且也是正版书，对孩子帮助很大。

这本书没太看，但是感觉明白了好多

里面的动作简易，轻轻松松健身

质量好，快递员很速度，服务好！

写的不错，学习学习。

书质量不错，内容详细！

写的有点乱不过还行

书的质量可以，好好看着锻炼一下。

还没来得及看呢 先看看再说

正版图书，很满意！

老公买的书 应该很好哦

可以偶尔练练，图不错，书完整

昨天刚刚到，还不错这书

希望自己能够坚持，早日达成所愿

00784天46哦08440

物流很快，书籍也非常的赞！！！！！！

希望有机会能用

书籍不错 适合当前的自己

包装很好，没有损坏。

有一定的帮助。

买了还没看，纸质很好，正版

希望有所帮助

纸张很好，印的不错， 但是觉得内容不是很适合我

不错，印刷好，包装仔细，发货迅速。

印刷精美

还行吧

正版，内容一般，包装好，价格比书店便宜。

说是徒手，其实还是要借助东西

不错。

还可以，就是有些关键点没说

不是太实用.com

给力

还行

好评

挺好

这书完全没有卵用，讲的全是废话，还不如百度搜的。

我笑了。

好

凑合

一般

us'k's'o'a'd'l

请问说好的无器械，那哑铃是什么，并且大家都住楼房，如果不是一楼不建议买这本书

非常好，内容充实，物流迅速

我从京东买了那么多书，感觉这会的出版社简直不负责任，这书也能上架？

书中图片简单明白 非常容易懂

又快又好

感觉还不错

还没看，粗略浏览了一下感觉还行！就是有点薄

什么13周的我不会相信的，来看看健身方法就是真的

不错

宝贝很好，超喜欢!你值得拥有!

好评，好评，好评，评价赢京豆。

精心设计100天训练计划表，依据自身体质选取挑战级别，让运动不再枯燥 《13周徒手练出一身肌》是第一本详解筋膜理论的图书，作者通过对托马斯·迈尔斯著名筋膜理论的进一步扩展，设计出了最适合亚洲人体质的3D运动。你不需要去健身房，也不用聘请昂贵的私人教练，只需借助最常见的背包、水瓶、腰带、毛巾等物件，就可以练出“穿衣显瘦，脱衣有肉”的完美身躯。
健身“热知识”：（Hot Tips）你知道什么是最适合亚洲人体质的3D运动吗？
怎样练就块头与线条兼具的“肌肉机能型”身体？
为什么比起练肌肉，筋膜运动更重要？人体的11条筋膜经线贯穿哪几个主要肌群？
体形有缺陷，是筋膜出了问题，应该如何纠正？
怎样在练力量的同时兼顾肌肉的柔韧性和耐力？
哪些食物属于好脂肪，哪些属于坏脂肪？

还是不错的

很不错的一本书。

比较全面 最后的拉伸运动 可以省掉一本拉伸的书

内容好简单

很好，照着做，坚持，才有效果

值得购买

很棒，希望能够有效

东西非常不错的！非常喜欢。

正品书籍，价格优惠，内容详尽，健身爱好者的必备！！

很好

????????!!!!!!

--! 每次都有N多的等待评价商品，让我点到手抽筋!!!

很好，包装也不错

不太实用

质量挺好，还没看，不知效果怎么样

东西不错

还好

设计不错，锻炼方法实用简单

先用用看

棒

书不错

好，不错，每次评价都是好。

书不错，全部彩页，就等着开练了

东西很好 很系统 就是不太像徒手健身 很多东西都没有还得买

拿到手简单看了一遍，还可以吧

身边的人都是从夏天开始练肌肉，因为能露出来嘛。但是肌肉又不是给你往外露的，想健身主要还是要雕塑线条。到了秋天这么时尚的季节，不但拼身材还要拼搭配的季节，没有一副好身材怎么行？还去养秋膘？养毛线啊，还不赶紧练起来？！推荐，《13周徒手练出一身肌》。

[13周徒手练出一身肌：无器械减脂增肌，塑造真男人_下载链接1](#)

书评

[13周徒手练出一身肌：无器械减脂增肌，塑造真男人_下载链接1](#)