

德拉威尔肌肉训练图解：3个月塑造平坦腹部和结实翘臀



[德拉威尔肌肉训练图解：3个月塑造平坦腹部和结实翘臀_下载链接1](#)

著者:[法] 让-皮埃尔·克雷孟梭 (Jean-Pierre Clémenceau)，弗雷德里克·德拉威尔 (Frédéric Delavier) 著，申华明 译

[德拉威尔肌肉训练图解：3个月塑造平坦腹部和结实翘臀_下载链接1](#)

标签

评论

书的内容不错，很实用，纸张质量也非常好，很满意！

书不错，很实用～

配送速度没得说，书还没看！

期待有效果，三个月

嗯嗯，很好的东西，送货快，服务好

好hihigh还好还好哈，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

针对性强，希望可以缓解疼痛，还能减肥

非常实用，讲解的很详细，有图解，我主要练肚子和臀部，所以这个挺好的挺实用的

现在习惯在京东上买书，看介绍买的，希望对健身有帮助。

本书非常详细地介绍如何锻炼臀部和腹部的肌肉，图片精美，可操作性强。

很好的书，值得购买，动作介绍详细

好棒好棒好棒好棒好棒好棒好棒好棒

好好好好好好好好好好好好好好

看起来很好，内容详细实用

据说是好书，看看吧

正品，可以收藏的好书

很好很好很好很好很好

正规厂家，正规产品，包装完好，非常满意！

通俗易懂，值得一看。

还没有练习，不过动作但是很容易跟图做

好的好的好的好的好的好的好的

还不错 值得推荐

正在看。看看用了有效果没有。

这个书比较基础不错

书不错，送货快、配送员服务态度非常好。

书不错书不错满意满意

很久之前就想买了，终于到手了

老婆说买回来看不懂，没有视频的好

计划准备开始

一般一般般的

排版不错。

简单好用

good

看着不错.....

还不错

虚假签收！没收到货。

很好

东西不错

1234567890

[cp]【减肥中常见6个误区，很多人都轻信了】对于减肥，不少爱美的女性和希望保持身材的男人们都十分钟爱。但是，有一些关于减肥的误区，似乎人人都已经信以为真：挨饿才能减肥？越运动身体越粗壮？快餐都是垃圾食品？一图带你看清减肥误区的真相↓↓ via医学美图????[/cp]

感觉这本事更适合练身材的妹子看

书很棒，和其他几本一块买的，感觉很好。快递每次都很满意。

[德拉威尔肌肉训练图解：3个月塑造平坦腹部和结实翘臀_下载链接1](#)

书评

[德拉威尔肌肉训练图解：3个月塑造平坦腹部和结实翘臀_下载链接1](#)