

<<120天打造完美巧克力腹肌>>

图书基本信息

书名：<<120天打造完美巧克力腹肌>>

13位ISBN编号：9789571045627

10位ISBN编号：9571045624

出版时间：2011-6

出版时间：尖端出版

作者：李住

页数：292

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<120天打造完美巧克力腹肌>>

内容概要

只要120天，就能讓你成為擁有完美肌肉線條的健美先生！
韓國藝人李勛，原本是個大腹便便的中年男子，不正常的生活作息，加上愛喝酒，讓四十歲的他看起來就像是位50歲的大叔！
下定決心改頭換面的他，透過飲食控制與適當的運動雙管齊下，短短120天，多餘的贅肉不見了，李勛搖身一變成為魅力滿滿的型男！

本書中李勛將現身說法，親自傳授他大叔變身帥哥的所有秘訣，加上知名藝人韓在石、安在旭、池賢宇以及車太鉉的合力推薦，只要跟著書中內容確實執行，相信你也能成為充滿MAN POWER的肌肉男。

<<120天打造完美巧克力腹肌>>

作者简介

李勛

韓國明星，生於1973年。

主演過《一番街的奇跡》(2007)、《有插圖的EI記本》(1999)等電影作品，
《尋找兒子三萬里》、《我男人的女人》、《愛與野望》、《三葉草》、《壞朋友》、《王朝》、《天使的憤怒》等電視劇作品。

2006年因《愛與野望》一劇獲SBS演技大賞連續劇部門演技賞。

2008年開辦屬於自己的健身中心，張東健及安在旭等韓國知名紅星，也都前往參加捧場！

<<120天打造完美巧克力腹肌>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>