

<<BODY WORKOUT 塑身健體運動書>>

图书基本信息

书名：<<BODY WORKOUT 塑身健體運動書>>

13位ISBN编号：9789867459176

10位ISBN编号：9867459172

出版时间：20040707

出版时间：傑克魔豆

作者：編輯部

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>

<<BODY WORKOUT 塑身健體運動書>>

內容概要

近年來台灣的健身運動文化已發展到相當成熟的地步，從健身房裡爆滿的運動人潮，眾多藝人出書教讀者運動健身，便不難看出現代人對健康以及完美身材曲線的渴求。尤其是e世代的年輕人男生，從18歲至35歲，不論是學生或上班族，只要是崇尚流行、熱愛運動的男性讀者們，無不希望自己的外在條件優於他人，除了希望藉由健身運動擁有健康的體能之外，更能練出令女生仰慕、穿衣有型的肌肉線條。

因此，以「男性健身運動」為出發點的《MEN'S WORKOUT 男人健身運動書》，更是希望在專業健身教練的帶領下，step by step、由淺入深地教男性朋友們最正確的健身運動方式，並且深入了解多元化的健身運動資訊，包括：線條運動Keep it、營養補給、歐美健身風潮、FOR MEN完全健身用品等等，讓男生們擁有健美身材不是夢，打造完美黃金曲線，為個人魅力加分！

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>