

<<畊宏の健身書>>

图书基本信息

书名：<<畊宏の健身書>>

13位ISBN编号：9789868016736

10位ISBN编号：9868016738

出版时间：2002-8-1

出版时间：華人版圖

作者：劉畊宏

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>

## <<畊宏の健身書>>

### 内容概要

你可從《畊宏的健身書》這本書的目錄內容裡諸如；打破健身減肥的神話、在吃喝玩樂中減肥健身、動起來才能享瘦、五天瘦五公斤等章節名稱中，一目瞭然的清楚得知畊宏他在身體力行下所行銷的減肥健身的新觀念。

畊宏以他在圈內的好人緣，以及平常熱心義務指導藝人朋友減肥健身的教練身份，在個人健身書即將出版之際登高一呼下，那些曾受惠於?宏健身觀念的藝人朋友，諸如杰倫、言承旭、賈靜雯、羅志祥、溫嵐、黑人、許慧欣等二十多人理所當然的現身說法並寫下見證的序文，《畊宏的健身書》將是一本台灣藝能界最多人聯名推薦的減肥塑身工具書。

<<畊宏の健身書>>

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>