

เขียนโดย กันทิมา เศรษฐพงศ์

วันอังคารที่ 26 เมษายน 2022 เวลา 09:32 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 29 เมษายน 2022 เวลา 04:14 น.



คู่มือฝึกเวทเทรนนิ่งด้วยตนเองสำหรับผู้หญิง ฉบับหุ่นสวยคุณทำได้ เข้าใจง่าย ทำได้ง่าย ไม่ต้องมีเทรนเนอร์ หุ่นสวยทันใจภายใน 30 วัน
การทำความเข้าใจเวทเทรนนิ่งและโภชนาการที่ถูกต้องจะช่วยให้คุณกระชับทุกสัดส่วน สามารถออกกำลังกายได้ง่ายๆ ที่บ้านหรือที่ฟิตเนส เพียงอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง
ครั้งละไม่เกิน 30 นาที เพียงเท่านั้นก็สามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างคุณให้ดูดีขึ้นได้

ค้นหาหนังสือเล่มนี้ได้ที่ <http://opac.phuket.psu.ac.th/BibDetail.aspx?bibno=70468>