

AV男優しみけんが教える
うんこ座りでオトコの悩みの大半は解決する!

うんこ座りで

AV男優
しみけんが
教える

オトコの
悩みの
大半は
解決する

しみけん

生涯「現役」でいるために、まずは1日1回のうんこ座りから。
下半身を鍛えれば
ポツキ力・持続力が向上する!

自宅で超簡単にできる11の筋トレ&ストレッチ
太るわけがない食事法と「ポツキめし」も紹介

扶桑社
定価 本体1300円+税

発売日: 2018年3月2日

出版: 扶桑社

著者: しみけん

ページ: 143

PDF

<https://k2s.cc/file/f2a3dd733118b/uMRcSfZ7F.pdf.rar>