

超筋トレが最強のソリューションである
筋肉が人生を変える超科学的な理由

Testosterone
日本男性ホルモン研究センター
ホルモンのスペシャリスト
久保孝史

超筋トレが最強のソリューションである

筋肉が人生を変える
超科学的な理由

自分が嫌い / 自信がない
疲れやすい / 太り気味
モテない / 不健康
病み気味 / イライラ
全て解決

**筋トレ
最強説を
最新科学
で実証!**

鬱、不登校、就活失敗、
強迫神経症、摂食障害…
筋トレで人生を切り開いた
実録漫画つき

発売日: 2018年4月27日

出版: 文響社

著者: Testosterone, 久保孝史, 福島モンタ

ページ: 223

PDF

学べる！笑える！泣ける！筋肉がつく！ 筋トレ系自己啓発書の最高峰
13万部突破のベストセラー「筋トレが最強のソリューションである」が超パワーアップ！

健康 ダイエット メンタルヘルス
アンチエイジング 仕事力UP...etc
筋トレ = 最強のソリューションを最新の科学的エビデンスで実証します！

筋トレの力で自分に課されたハードルを飛び越え、人生を切り開いた6人の完全実話ルポ漫画
も収録！

<https://k2s.cc/file/3c9c38dd9266b/xh6exlkSY.pdf.rar>