

# 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



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/e0d7ff8e27474/Kj6LJHCq0.pdf.rar>