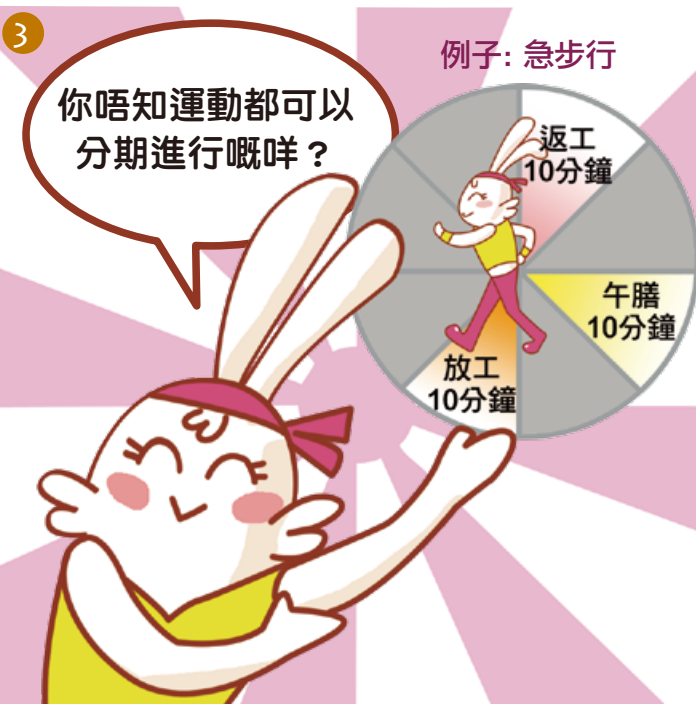




型運有方 系列 2

運動可分期進行：

每天 3 次 10 分鐘運動，與每天一次 30 分鐘運動同樣有益。



記着，若你未能一次過做30分鐘運動，分期進行亦同樣收效。

