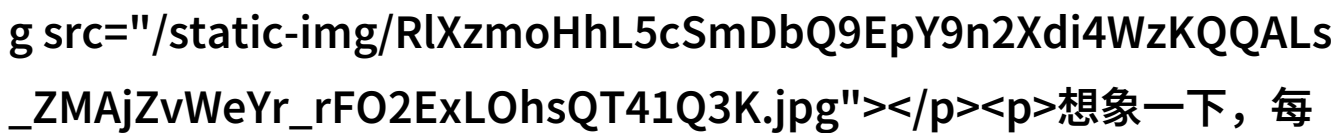
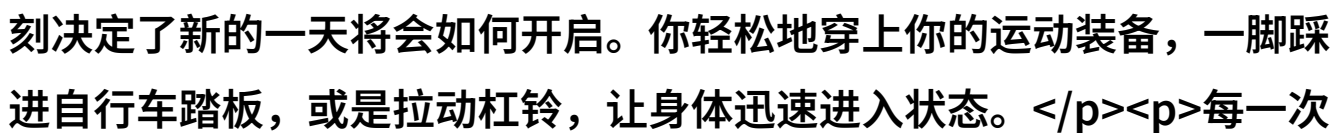


一上一下不停运动免费我是健身达人你要

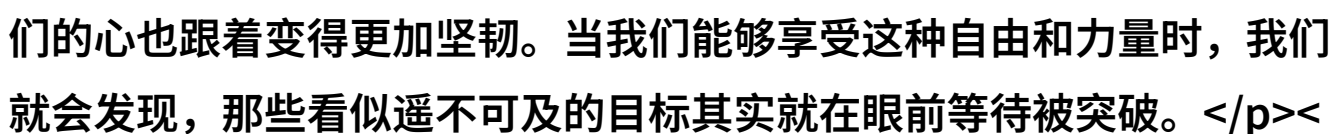
嘿，健身爱好者们！今天我要和大家分享一个超级棒的消息：一上一下不停运动免费！这意味着，无论你是刚开始尝试健身，还是已经是个老手，只要你愿意，一切都可以从零开始，从头做起。

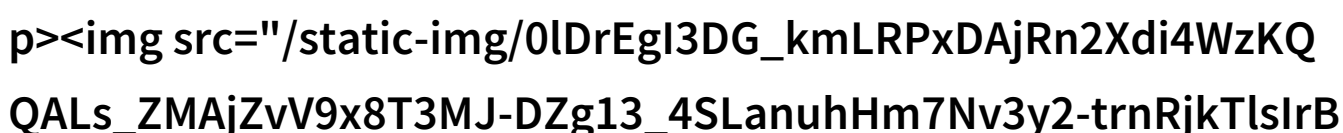
想象一下，每天早上六点钟，你就能在家里或者附近的公园中找到你的健身宝地。阳光洒满金辉，鸟儿伴随着清晨的第一缕阳光唱起歌来，而你，则在这一刻决定了新的一天将会如何开启。你轻松地穿上你的运动装备，一脚踩进自行车踏板，或是拉动杠铃，让身体迅速进入状态。

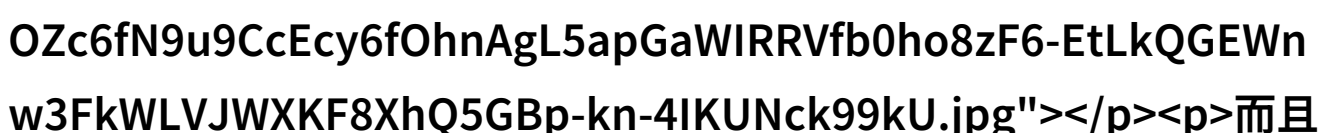
每一次深呼吸，都似乎在告诉自己，这就是健康的开始。这不仅仅是一次简单的锻炼，更是一种生活方式。因为我们知道，当我们的身体强大时，我们的心也跟着变得更加坚韧。当我们能够享受这种自由和力量时，我们就会发现，那些看似遥不可及的目标其实就在眼前等待被突破。

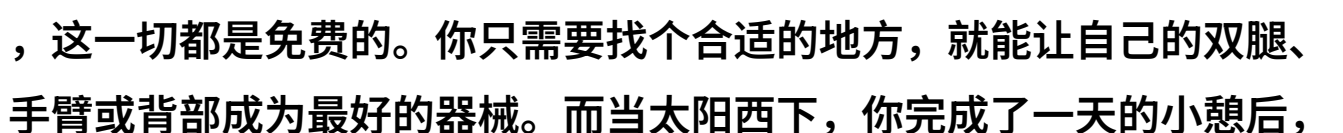
而且，这一切都是免费的。你只需要找个合适的地方，就能让自己的双腿、手臂或背部成为最好的器械。而当太阳西下，你完成了一天的小憩后，再次回到那片绿色或城市风景中间，为即将到来的第二轮锻炼做准备的时候，你会感觉到一种难以言喻的情感——那种来自于内心深处的小小激动和期待，它驱使着你继续向前，不断挑战自我，不断追求完美。

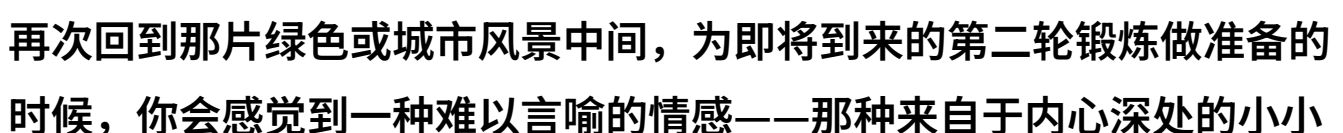
所以，如果你还在犹豫是否加入这个“一上一下不停运动免费”的队伍，那就赶快行动吧！没有任何理由阻止我们去实现自己的梦想。让我们一起把握这一机会，用健康之旅去描绘出属于我们的精彩人生篇章。

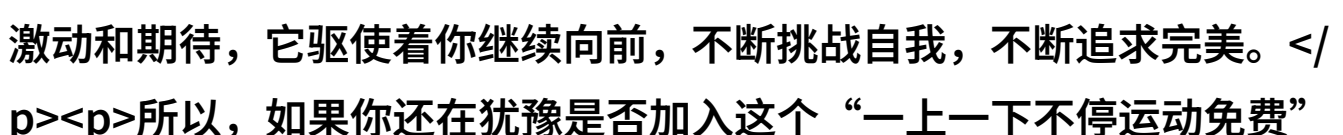


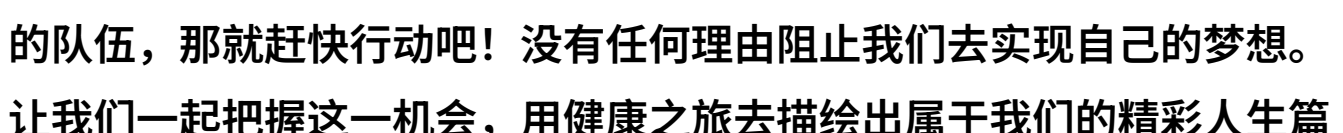


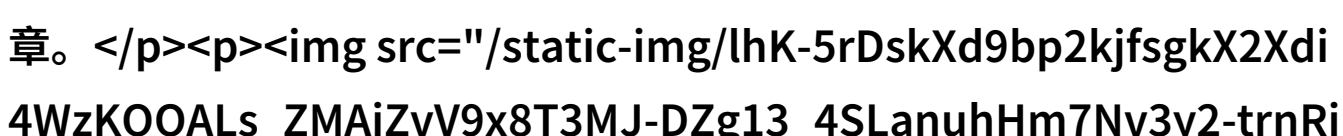












kTlsIrBOZc6fN9u9CcEcy6fOhnAgL5apGaWIRRVfb0ho8zF6-EtLkQ
GEWnw3FkWLWJWXKF8XhQ5GBp-kn-4IKUNck99kU.jpg"></p><p
><a href = "/pdf/598803-一上一下不停运动免费我是健身达人你要不要
跟我一起享受这波超值的运动体验.pdf" rel="alternate" downloa
d="598803-一上一下不停运动免费我是健身达人你要不要跟我一起享
受这波超值的运动体验.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>