

运动改造大脑 [Spark]



[运动改造大脑 \[Spark\]_下载链接1](#)

著者:[美] 约翰·瑞迪 (John Ratey) 埃里克·哈格曼 (Eric Hagerman) 著，浦溶 译

[运动改造大脑 \[Spark\]_下载链接1](#)

标签

评论

自从有了京东，我就找到了孝敬父母的好办法。品质有保证，价格适中，还能在远方为父母尽孝，物流好快，客服服务很好，这就是我支持京东的理由！??

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

脑神经科学的快速发展，让我们了解到更多的大脑秘密，运动可以改善大脑与身体的链接。非常棒的一本书，五星推荐。

这是一本科学讲解运动是怎么切实有效的改变一个人的，，我觉得每个人都可以读一读。
。。

好好好，买了一大堆，京东超划算！这本是一直想看的书，趁活动入手。

群里推荐的，自己也经常跑步，看看了解下～

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

大作要用心看，自己本来就喜欢运动，将来可以跟孩子一起跑跳运动

考研期间也要配合锻炼，全方位做打算

好书啊！！还是要多看看，多了解知识。

应该是正版的吧

已经买了好多本送朋友。如今周围焦虑症患者越来越不罕见了，眼见许多人掉进无穷无尽寻医问药备的死循环。这本书道理并不复杂，看书名你估计都能猜到三分，但机制解释+案例十分能说到不少感同身受之人的痛处，然后迅速给他们动力和信心去尝试。希望更多人能在更年轻的时候遇到这本书，爱护大脑从小做起，让自己拥有一个强大武器，可以抵御人生中突如其来的情绪、精神折磨。

挺好，还没有看，活动时期价格便宜，实惠

这神速送的实在是太快了，书籍的评价很高，不错。

一口气买了不少婴儿书，给即将出生的小家伙储备着，希望她会喜欢！书的质量都不错，京东的快递速度真的是太满意了！

运动确实改造大脑，希望更多人运动。

买到很难得能有货的书 很开心呢

世界上有一种没有脚的鸟，它的一生只能够一直飞翔，飞累了就睡在风中。这种鸟一辈子才会落地一次，那就是死亡来临的时刻。

补啥都不如补脑，时刻补充知识，时刻进步，每天进步一点点。这次买的书全部都有塑封，非常好

经人介绍的书，为了培养儿子，强身健体，买来了解一下，多运动，多分泌多巴胺！快乐生活！

书不错，其实一小时就可以看完内容，一篇文章就解决的问题搞成了一本书，出版社有点那个

不错哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

不错不错不错不错不错

单位图书角购买的图书，深受单位同事喜爱。京东购书方便快捷，值得信赖。

非常值得推荐，有实验有数据，真实，有理有据，不是鸡汤，质量很好，物流很快，服务热情，自营的东西用得放心，不怕假货

到货很快，包装整齐，拆看看了下很好，书评稍后再补充，给个好评先

京东速度实在太快了，昨天下单的今天就收到了。而且有卷买书，比任何电商都便宜很多啊

要好好改造改造自己的大脑

很好啊，字迹很清晰，很清楚，质量很好，感觉不错，京东快递很快，支持一下

优惠券买买买啊，买了很多绘本，儿子开心的不得了，每天都有新书可以看，好棒是不是？让孩子从小爱上书本

书质量不错，看了一大半了，感觉这本书不需要买，看这个书名就知道了要多运动

不错不错的书籍，对我自己的事业还有运动很有帮助。

好没来得及看，理论知识太丰富，有点静不下心来看。等着暑假了再看。

还没看，不过运动是自己非常喜欢的一个活动，希望到时看了会对自己有一个帮助。

书里有很多关于大脑的研究内容，看完感觉很长知识

快递很快，东西也完好无损。信任京东和这个牌子的东西，东西很好用，目前使用没有闹心的问题。

最近一次大病，使我关注起大脑的健康和保养。

看书也是一种运动的话，我的大脑在不断改造中。

商品完好，快递给力，还会继续关注京东！

买给自己看的，希望自己能坚持看，坚持运动

质量很好，速度也非常快，服务很好，给好评，全五分。

运动对一个人的成长起非常重要的作用，很好的实例来严重。

包装精美，送货速度快，阅读后再来评价

老师推荐 多看看书 快递很满意

作为京东的忠粉，我对质量无可挑剔，买东西就上京东，很好

书写的不错，强烈推荐给没时间锻炼的懒人看看

喜欢这本书 非常值得一看 已经推荐给闺蜜

书不错，包装、印刷都很精美，很满意！

运动可以让大脑变的灵敏。

穿着很好走路，穿了两月了，质量也挺好的，是正品

继续囤货中，不知道能不能看完

好好好好好好好好好好

最喜欢的是京东的物流，第一天晚上定，第二天上午到，100减50活动时买的，好划算，买了好多书

书籍值得推荐，主要还实惠

不要问我书为啥评价都一样，因为我买了很多书。我是个爱看书的孩子

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的。

看名字就像买的书，不知道书中的观点会怎么样

京东配送服务一直都不错。

一些概念，冲击了以往的概念

速度快，服务好，必须选京东，解我燃眉之急。

感觉看书永远赶不上屯书的速度，趁着折上折的优惠，入手几本还不错的书。

送给老公的，希望他能多运动！ 京东物流杠杠滴

此用户未填写评价内容

看着有点枯燥，一般吧！

非常不错，书的质量内容都很喜欢，下次继续光顾

不错，是我想买的东东！

非常非常非常非常非常非常好一如既往地支持

风靡全球的畅销读物。领跑亚马逊书榜、引爆《纽约时报》畅销榜单，重印超过16次、被译为10种语言风靡全球的革命性读物，19000名中学生验证的运动奇迹，全球12个国家和地区正在流行，令120000人受益的生活新方式。

很好，正品，物流很快，家人很习惯，还会买，会推荐给周围朋友。

单位让个人自己购买，单位报销。福利！

包装完好，快递小哥服务态度特别好。

对运动健身，大脑健康有益，还在看啦！

京东直营，配送速度有保证

快递很快就到了！我们一直用它！

书很好，发货也超快，赞一个

很好的书 讲了运动和大脑的深层关系

好好噶好好好好好好

一般般，内容没有什么实际的作用。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

书不错，送货速度快，满意

看上封面买的，内容观念不错。

双十一实惠啊! good goods,赞!!!

很愉快的购物，给公司买的，员工很喜欢！

快递小哥态度特别好，快递速度很快，下午买的第二天上午就到了。

不错，活动价，实惠

听讲座时被力荐的一本书，搞活动时购入很划算，内容也不错。

还好还好还好还好还好还好好好

多次购买，多次购买……

这是一本很好的书，值得大家看看

很好看的书，有用。

运动改造大脑，特别好看的书

运动改变大脑，可以让大脑变得更健康。

这书印刷质很好，图文并茂的，看起来容易理解。

给同事买的生日礼物，非常喜欢！正准备看呢！

性价比不错，快递也及时

经常跑步，买本书看看对大脑哪里好了，呵呵

好好好好好好好好好好

此用户未及时评价，系统默认好评。

不错的书！评论字少了，没法提交

宝贝挺好，物流很速度，非常好

知让很重要，教你怎样远动，生活，休健大脑

很经典的书籍？

还可以，对运动的理解很深刻

准备减肥的童鞋要多看看

物流给力，下午下单中午到货

用实例验证了我的一种假想。

本书用大量的实例论证了运动能使人更聪明的结论：提出运动可以提高突触的数量，而学习则可以使突触之间建立链接。但是，好像整本书讲的都是这个问题，呵呵！

保存完好，很不错的一本书

好红红火火恍恍惚惚

封面设计很好，不知道怎么印刷的这么烂

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

书很好，不错的

书的质量很好

非常好的东西

看了一部分，挺不错的，感觉更想运动了，阅读中...

很不错，有用

感兴趣的题目

书不错，京东的商品也超赞，正版书，物流快，价格还可以，比书店稍微便宜点。

送货上门，物流很快，服务也好。

书还不错 准备静下心认真看

很不错的书，值得教育界的人士好好看看

很有意义的书籍，强烈推介

活动入的，大大的划算～一直都是在京东

作为一名运动健身教练，一直不断的充实自己，京东的书籍不错，是正品，发货也快。
推荐

这本书写得很到位，超级喜欢~

好书运动好健康身体最重要

早就想买这本书了，准备按照书上的方式去运动，能够锻炼身体。可以改变我们的观念。

不错的书，好好学习！

非常非常速度 味道也非常好。还会继续光顾。

物好量又足 值得推荐

物流给力，书里内容很好，学习了

京东送货快是我选择在这里购买东西的最主要的理由

东西收到了~，是正品，质量很好，价格也不错，包装很好~，运送过来也没有磕碰，配送速度 给力，京东快递小哥服务态度好，下次还来买，推荐给大家哦~~

包装很赞，书是常买的东西，首选京东。

不错的观念，值得一看

一直有人推荐，今天买一本看看

很好！！！！！！！！

一直在京东购物，送货速度就是快！货品一般还都是没有问题的，书超级好！正在阅读！

京东商城货真价实值得信赖 忠实粉丝

发货速度挺快的，书的质量也不错。

听朋友介绍买的书，真不错

小孩儿用筷子夹肉没夹好掉在地上撅着小嘴哭了，因为自己没夹好，孩子能撅着小嘴委屈的哭了，能力比较好的自闭症孩子也不一定能这样表达情绪，至于孩子是捡起来还是尝试继续夹还是由孩子自己选择决定比较好，ALP感同身受讲座里重点强调过这句—你有没有真正的站在孩子的角度去感同身受孩子，家长说出孩子心理的话标的一下他的感受，哎呀，委屈了！协助孩子彻底的把委屈的情绪释放出来！不是“我让你不要哭”才是我的治疗功力，而

值得看的一本书，建议大家可以看看

肌肉链与扳机点：手法镇痛的新理念及其应用

东西不错，孩子喜.京东速度杠杠滴

内容一般，口水话太多了

有很多专业名词 看着很枯燥

运动让大脑更健康。

书质量很差。以为很专业。结果就是鸡汤文一样。非常失望的一本书。推荐大家不要买。

可以

不错

外国人写的 中国人翻译一遍 叙述了很多外国故事 没什么用的一本书

给力

好！

正品

真的很不错，内容也不错，一直都想买这本书，周围很多朋友介绍，我就买了，好书不要犹豫！

商品来了看着不错，还没用。。

还没看，应该不错

给同事孩子买的，课外读物是正品，谢谢，下次还来

体育运动者并不是传说中的头脑简单，四肢发达，恰恰相反，运动可以促进大脑的生长发育，让广大青少年都动起来吧～

书很满意，字迹清晰，包装很好，快递也很快。

有理有据，能改变一个人的生活习惯。

这是一本不错的书

京东购物一直很给力，这次又买了好多本书

已经是第二本了！送人后又想看！

看完深有体会，是个宝贝值得买回来读一读。

还没看，这样的书买了三本，准备对比下再说

经济实惠，活动买优惠，又不跑路。

好书，看得学到了很多，运动以前

老是要买的、JD还是很方便的.

是正版书，送货也比较快。。

非常好，还是正版，已在京东商城多次买书。

求得内容很好，结合其理论应用于实际！

非常不错，儿子喜欢，物流快，工作人员态度好。

帮公司买的，还可以哈！速度挺快！

非常好，快递很快，价格给力。就是希望品种能再丰富一些，这样就可以都在京东上买了

书不错，值得购买，书不错，值得购买

不错的不错的不错的感觉不错的一次购物

很不错的书，非常愉快的一次购物

书很好，朋友很喜欢，京东买书很方便很划算

东西很不错，下次继续支持京东。

很好，书是正版的，包装也很好，物流也快，给力

刚刚开始看，试着改变运动观的

还没有看呢，应该不错

很有启发性的一本书，建议工作繁忙，压力大，无助感强烈，尤其是有孩子的要读读！

[运动改造大脑 \[Spark\]_下载链接1](#)

书评

[运动改造大脑 \[Spark\]_下载链接1](#)