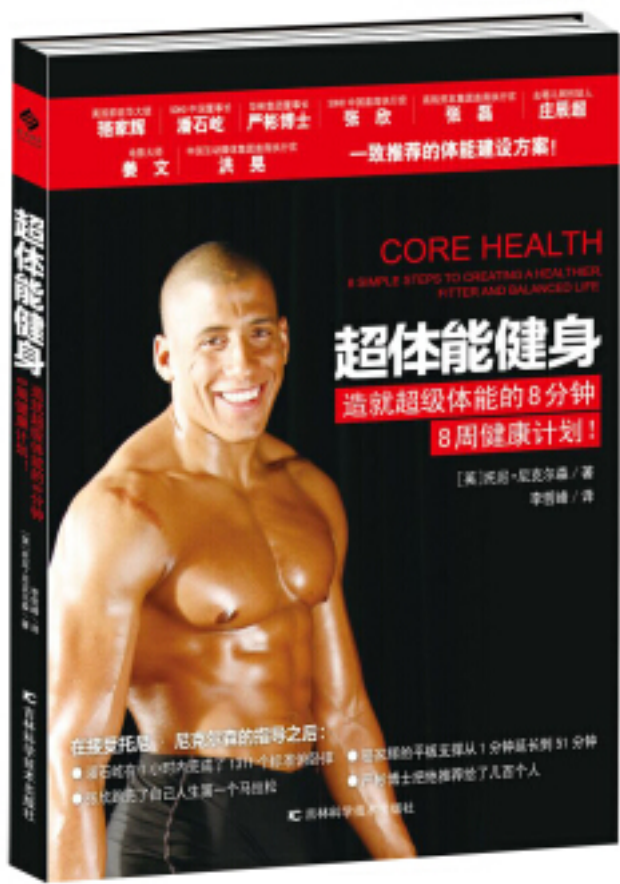


超体能健身



[超体能健身_下载链接1](#)

著者:[英] 托尼·尼克尔森 著，李哲峰 译

[超体能健身_下载链接1](#)

标签

评论

京东图书日，给老公买的，没事打算锻炼身体，借鉴一下。

身体健康才能谈其他的事情，否则都是扯蛋

130买了这么多还有一本没到货 有券不用浑身难受

托尼，超级健身塑身，，，，，，，，，，，哈哈哈哈哈，好好好。

满99元10本书特价购入，等于一本9.9元。该书采用优质胶版纸彩色印刷，纸质、印刷都很好。很适合健身爱好者使用。书的外面有塑封，完全没必要，太不环保，建议不塑封。

一次买了一堆书，先好评，有问题追加

看看书，学学习，京东快递很给力

看了说明好像很厉害，努力

非常不错的一本书，锻炼方案也很简单，我已经坚持了24天了！感觉浑身充满力量，俯卧撑一天加一个，现在可以做60个了

怎么说呢，这本书没有特别的好，说的东西重复性比较多，最想看的体能训练也只是简单几个动作，一般吧，

有优惠才一次性买这么多书，还行吧，内容一天就能看完了，不是那种教你肌肉细节的书。。。外在的东西多些

我觉得这个书非常棒，运动也坚持做了一个星期了，非常好，推荐大家购买，但是有一个，早餐还是要吃碳水

不错的商品和服务质量，推荐给大家分享一下我的感受……不错的商品和服务质量，推荐给大家分享一下我的感受……

TONY的这本书真的很好，通俗易懂，对时间不充裕，又有健身需求的人，堪称教科书一般。强烈推荐

可能是造诣不够吧 个人觉得 并没有什么用 潘石屹 一小时 3600年做1000+俯卧撑？？？

很不错，作者的能力很强，阐述的观点结合中医传统，哲学和西方文化有理有据。很值得阅读学习。

99-十本，性价比超级高，不错不错，没回来慢慢看，挺好的。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈，确实不错。。啊哈哈？

我换没拿到东西，不知道东西好坏，后续在晒单中详细描述

凑数的。。哈哈哈哈哈哈，不过内容和插图啥的真的很精致。

包装好，送货快，快递员服务好，下次需要购买继续来。

这个讲具体运动的比较少，大部分内容还是科普知识的

很不错！书的质量很棒，很好的一次购书体验！！

还不错，讲得很好，不过京东越来越不良心了。

健身的朋友可以看看吧！虽然还没有去健身房开练，希望理论先行！

很好物流很快商品也很满意 非常好的购物体验

非常好，赶上活动很划算。孩子很喜欢

全新正版书，内容丰富精彩，印刷清晰，需要再来，好评。

东西不错，值得购买，支持京东？

很好的一本书呦！ 推荐黑大家

书籍不错，几本放在一起很便宜。

那个食谱有点变态了，全果蔬汁。

99元10本。没事看看也很好。

不错，看起来挺合适，也还便宜

最近又开始锻炼健身了。为了正确健身，买两本书看。

身体是革命的本钱，运动起来

非常好，客户很满意，谢谢

价廉物美 喜欢京东的服务

老公买的，内容不错，质量也挺好，支持京东。

此用户未填写评价内容

618 屯书 中 还没看 应该还可以

看了内容，饮食加锻炼，待验证，还不错！

物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

好好好，不错不错不错，可以可以可以。

京东图书活动买的，比较实惠。

10本99元，夏天到了，动起来

货收到了，挺好的，下次再来买

是正品，很喜欢，很有收获。

很好不错相信京东商城品质

每天都在练习八分钟。

正版书，送货快。

还没看，希望有用

买给老公看的。

太失望，在京东买书以来，还从来没有买过这么悲催的书，内容如此敷衍，健身部分，仅仅不到20页草草了事，可惜了我的*。搞不懂为什么还有那么多名人推荐，噱头，以后买书真得擦亮眼睛

好好的书，送来就这样，醉了！

一分钱一分货

可以可以的

不错。不错不错。

准备试试

健身就讲那么点，内容太空洞！

很好的

秒杀买来看玩的，看着所谓的饮食配方，无语。操作性也不强

看了看，好像没什么参考价值。

快递小哥也不电话联系了，直接丢在便利店了！

书写得太简单了，没有实际意义……

还没看，不知道好不好。

正版，内容一般，包装好，价格比书店便宜

介绍简单通俗易懂，就是讲解少了一些

感觉没有什么大用，也就值9元

有点夸大效果了

买了一本破损的书，心情个不美丽！

发货就很快速，下次还来买

发货非常快，下次还来买啊

完全不值得买，110几页的书，没啥有价值的内容。得到一个教训：推荐者都不是本行业的人，根本不专业，只不过是骗钱的。搞不懂好评度会这么高！？？！

这本书，空洞，无趣，超过3分之2的内容是瞎胡扯，还有很多错误，番茄竟然在这本书上是酸性食物，简直是无脑。还有很多别的错误，，这边书，就是教别人，制作各种果汁的，简直是胡扯八道。

让人感到一大半都是译者编出来的东西，内容空洞误导

一般尚可还行，马马虎虎。

很一般呀，实际规范动作没几个

废本，整本书讲的一堆废话，讲锻炼的有用的不到5页，真是个典型的坑。

好像不适合中国人

SB?东，以后不会再用了。

没有收到货！！！！

京东的服务很好，送货速度快，书也包装得很好！只是这本书实在不怎么样！！！！

不实用，里面的食谱一般人都配不齐

名不副实。

还行

一般

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

差劲

不

真实的讲述

商品很好我很喜欢支持京东

！

包装挺不错的，物流也很快，自提点服务也很好，一直在京东买书，下次继续

收到啦，是正版的。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

理念不错！讲述的也比较全面！挺不错的！

好好好好好好好好好好好好好好哈哈哈哈哈好好好好好好好好

经济实惠！

非常好，很适合减肥的人士

统天气基本我的路rice

这个宝贝没毛病 快递也很给力

好，

好好好! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

蛮好的

这本书质量非常好，内容也非常好。

已经是第二次购买了

一本不错的健身入门书籍，价格也不贵，值得推荐！

喜欢tony，从天天向上看到的，没想到有他的书

正品，速度快，赞！赞！赞！

健康有余而健身不足

425541

东东很好，在东东买不错。

不错的物品，不错的价格，值得拥有，方便实用。

书质量不错，希望看后锻炼锻炼能有效果，物流，也很快！

?????

一个外国人读了中国古圣贤的书，知道意念的强大作用，值得相信，方法也很科学！

到时候购买的京东买了很多本儿还没来得及看呢。

还可以吧也没怎么看

文化读物，受益良多。。

不错，很满意。

书倒是不错，但是练起来就有点困难了

不实用，后悔买了。

不错不错非常不错不错不错非常不错不错不错非常不错不错不错非常不错
不错

挺好的~~~~~

纸质很好，无异味，字迹清晰，活动时买的，经济实惠，希望以后多点活动

不错，，书不错

方法简单易行，很实用

书还没看，应该很不错！！

书本不错，发货也挺快的

日用品基本上不用去超市了，京东上购买蛮方便的。

已经购买了好像第八本了，第一本自己用的，其他7本送朋友的。我个人仅通过饮食调整，已在6周中减了7公斤。

还没看，但都说很好

价格实惠的，就是好像只有减脂方面的，瘦人健身怎么办。

非常实用，已是第六次购买了，自己在用，也送给朋友

还可以，一套下来满身都是汗

这本书非常的好，我现在每天都在看也有照书本上的去锻炼。向大家推荐这本书

看着应该不错，等阅读以后再来追加了。

包装完好，京东物流超级快，挺不错的，多多读书，多多学习，多多完善。

挺好的～～～！

不值得，觉得并没有什么作用的一本书，说的大体就那些，但是按照他的办法很难！觉得不切实际。本想买来是多教授一些器械动作的！结果并没有！
书本身的质量还是很好的。。但是并没

印刷精美，保证正版，书是好书，方法也是好方法

不是特别适合自己

书到了，很喜欢！

还没看，先实践

还不错，有参考价值！！！！

很有帮助，帮助我健康减肥，哈哈

嗯，还行吧，虽然看不懂

非常好的一本书，没有严格要求的事情，只要切身处地的帮助转变理念。

很好很赞·京东的购物感受一直很好·赞· ·

不错，根治托尼一起喝鲜姜汁。。.

一本很好的书，很喜欢，物美价廉，值

高考给力吧恐慌和计划经济集

最后悔买的书，没什么实用内容

东西还不错，没用上，放着了，先好评吧，信赖京东

相信自营商品……

哈哈哈哈哈，没看完，质量不错

书的质量很好，里面还带大图片。给力，

好！！！！！！！！

活动买的，价格便宜，质量不错，挺喜欢的！效果待检验。

不错挺喜欢的

正版好书，值得推荐？

非常不错的书籍，特别是对于饮食方面感觉介绍的很细，还很贴心的附带了课程表和果汁表

不错，很小的地方就能做到

速度快，价格实惠，一直的选择！

多阅读多学习这本书 内容翔实

[超体能健身_下载链接1](#)

书评

[超体能健身_下载链接1](#)