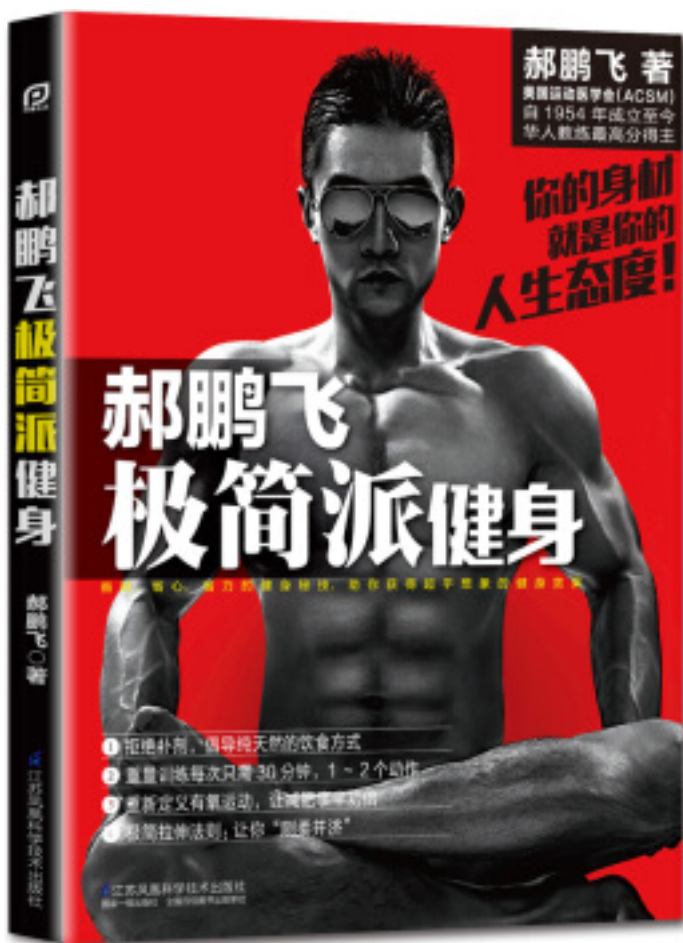


郝鹏飞极简派健身/凤凰生活



[郝鹏飞极简派健身/凤凰生活_下载链接1](#)

著者:郝鹏飞 著

[郝鹏飞极简派健身/凤凰生活_下载链接1](#)

标签

评论

家庭保健，必不可少。

有一句话记忆深刻：我不要被惯坏的肌肉！坚定了我刷脂的决心，不在羡慕那些皮脂高的大肌霸，我要的是健康！

健身健身，减肥减肥，瘦出个大帅哥

东西不错，价格划算，很满意，快递小哥态度也很好

搞活动买的，价格很合算，下次有活动再来，很满意

非常好的一本书，值得推荐

挺好的，不错，很满意，物流速度快

发货快，很不错的书，京东图书真给力

非常的不错！ 好评！。。。。。。。。

快递给力！第二天就到了！纸张很好！一如既往支持京东！

纸质非常好，内容充实，非常不错

很棒，东西很好看，物流也很快的，最主要的还是划算和实惠。???

很不错，方便快捷，质量也好

简单粗暴，通俗易懂

质量挺好的，挺不错的，满意

和新华书店的相比没有价格优势

送货上门很快，不错，很好

质量挺好的，内容充实，非常不错

没有评价，给别人买的啊啊啊啊啊啊啊

活动购买，很划算，京东就是给力

京东自营图书正版书，物流快。。。。。

京东购物方便快捷经济实惠值得信赖

还可以，比较实用，大概翻一遍，以后在慢慢看。

有独特见解，买了参考参考是可以的

非常的不错。很好！很满意！

同事介绍的，希望对自己有帮助

喜欢喜欢！继续支持京东！！

质量好，用着放心，服务好。送货快

按时打算法师打发斯蒂芬

快递很给力，东西还不错

不错可以，不错可以，不错！

好评，性价比高

不错的一本好书

好，活动给力

非常满意

同学的书

两个小时看完了，内容太少了

书不建议购买，跟一些优秀的公众号相比养料和干货都较少，你这还卖钱。
这本书的干货只限于作者对上班族健身这事的理解或者说是训练心得，只占太小一部分了。
剩下的关于训练教学、饮食都是别人常识都写烂了的，而且还没大家写的好写的透。

书破了个角。内容还行。

好的

不错

以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从积分可以抵现金的时候，才知道积分的重要。后来我就把这短话复制了，走到哪，复制到哪，既能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，又健康快乐还能么么哒。喔喔喔~ 不错不错 东西很满意
快递也给力，总之京东服务还是不错的。 活动入手。。非常不错。。

老师说不是很满意，差评全是图图凑字

不好意思，我给差评。

买这本书，是奔着郝鹏飞，奔着他所提倡的拒绝补剂，倡导天然饮食方式的理念

花了五分钟就翻完了，很失望。真的。

上班族一个，健身七个月，一直没吃补剂，对它有抵触。冲着这个来买，结果，失望并感觉被欺骗 我来讲讲

1.赘述，无效内容。第38页至49页，整整11页，全部都是介绍阻力训练的器械，一张大图，几个文字。看图识字吗？难道我连个哑铃都不认识吗？（如下图）。就像小学生写作文，凑字数，用了很多标点符号。我们要的是:使用相关器械的动作和方法

2.实际动作，宽泛而简略。我就不信，你的胸肌，就靠俯卧撑和臂屈伸。只有两个动作。即便你就靠这两个动作练出来了，能否填写练习的数量和组数？我们要的是专业和负责！不要这么的草率！

3.第六章，饮食。内容为一堆蛋白质，碳水化合物，维生素，以及相关的转化关系等枯燥乏味的解释。一个推崇天然的饮食健身者，全篇连一个食物都没有。你这么推崇天然饮食，为啥不把你的食谱放上来？只能证明书不是你写的或没有勇气

4.第七章，选择健身房和教练。这章真的直接可以删掉了

京东字符有限，不能写了。后续还会出三本书。我觉得你把一本书的内容，分成四本卖！

东西蛮好的，价格也实惠，京东买东西一直很放心，下次有便宜再来买几个很划算，物流也很快 快递师傅很用心 态度不错

书写得不错，简明扼要。

非常满意 质量保障送货速度快 价格也实惠

此书对初学者尚有指导性，较简单肤浅，深度不够！有点为了卖书而卖书的感觉！

很实用的书，健身教程都很不错！

郝鹏飞极简派健身/凤凰生活郝鹏飞极简派健身/凤凰生活郝鹏飞极简派健身/凤凰生活
郝鹏飞极简派健身/凤凰生活

是正版的书，值得收藏。

【超值套装版】 荣耀 畅玩5X 落日金 移动4G手机 双卡双待

郝鹏飞极简派健身/凤凰生活

跑步圣经 最全面的跑步训练计划跑步圣经 最全面的跑步训练计划跑步圣经
最全面的跑步训练计划跑步圣经 最全面的跑步训练计划跑步圣经
最全面的跑步训练计划

抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生
法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境
重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：逆境重生法则抗压力：
逆境重生法则

买给老公的 他很喜欢

1

好

东西不错偶

很不错@=+:，打折满减用券，便宜得不要不要的～…！？！…～…！？？…～～！
！？……～…！？

真的不错，哈哈，便宜，打折满减用券~~~~~!!!!!!...~ㄹㄹㄹㄹㄹㄹㄹㄹ
??☆囍♥ㄸ♥?????囍ㄸ

可以

非常好

一如既往地地好，习惯好评！

最好别买，书很大内容很少，和其他健身的书没有什么大不同，很多动作都做不了，不实用。

健身入门很好的一本书

很好，值得购买。满意

很好

喜欢里边的教程

内容不错，非常满意。包装的也不错。

和我心意，真心推荐

铜版彩印十六开，图文不错就是都需要借助器械，一点都不简

不好意思，确认付款晚了点！

货到了，比图片上看到的好多了3Q！

阅读节买的，不错，多读好书！

刚买回 趁着优惠 闲时看看

肥胖者必看

很不错的书，虽然内容不是十分多，但受益匪浅，肯定了之前对健身的很多认识。

尝试了一下还行

作者身材真的很好，希望介绍的方法有效

希望能有效

一起凑单买的，春天到了，慢慢学习。

内容还可以，实用性还可以！

一般般 出版商噱头有点大

感觉作者有些自恋，书里好多自己的大幅照片。内容嘛，谈不上多少新意，但好歹也有一些自己的感受，比如节食。

还不错，帮人买的，刚开始看

不错的东西 品质很好很便宜

说实话 还没看 习惯性好评

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味 无论男女老少，第一印象最重要。

买了屯着 有空再看

好的不要不要的。

书写得真心不咋地 感觉就是东拼西凑的内容 写的太浅 没什么罗辑
看一些健身公众号的文章都比这有营养 感觉就是骗钱 不值。物流各方面都挺满意。

很棒，比较适合上班族，有实践经验，带你走捷径。

Q

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少90分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

很实用，朋友推荐的！

很不错的商品!!! 物美价廉!!! 很不错的商品!!! 物美价廉!!! 很不错的商品
!!! 物美价廉!!! 很不错的商品!!! 物美价廉!!! 很不错的商品!!! 物美价
廉!!! 很不错的商品!!! 物美价廉!!! 很不错的商品!!! 物美价廉!!!

总体说来还是不错的。但是教练演示部分都穿着背心，看不到肌肉收缩的效果。有一些露出上身肌肉的图片，还好吧。价格不太贵。本想买两本的，先买一本看。

成功哥哥 www 哥哥洪健解决呼吁各国的关系……一已于近日

初学者的教材。

好评

非常不错！

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书

是好事。让我们都来读书吧。 其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

质量不错，使用还没开始

极简派，适合上班族，学生党。关键是郝鹏飞好帅

东西还可以，就是有点脏

还不错

京东图书为什么不能开票？？？

需要很多器械，一般

不错，书很新，物流也很快，给好评。

很专业的书，建议感兴趣的伙伴们可以多看看，值得推荐

.....

还可以

书不错，内容有用。

很酷的一本书，实践操作性很强。

还不错

要是能在介绍一些器材动作就更好了

不错呢

不错的一本教材很喜欢

这个健身的理念很重要，包括饮食和方法。

好好！！！！！！！！

买了一堆健身书，脑海中已经锻炼了好几年，无奈一直没有实际行动，所以一身赘肉依旧

还不错哦，支持一下哦，下次还来哦

不错！！赞一个。。细节很到位

说的器材比较难办

不错，新买的。。。。。。。J

不错！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

在京东购买的图书物美价廉，超值划算，是原装正版，比实体书店购买优惠很多。这本书印刷精美，图画清晰，值得推荐购买。在京东购物很愉快！

挺不错的书，简洁实用

其实和简单没什么看的！个人观点

京东速度，值得推荐使用。

不错的！

好书，内容详细，覆盖人群广，最关键的是主人公好帅

包装还可以 暂时还没看

凭质保证书及京东商城发票，可享受全国联保服务（奢侈品、钟表除外；奢侈品、钟表由京东联系保修，享受法定三包售后服务），与您亲临商场选购的商品享受相同的质量保证。京东商城还为您提供具有竞争力的商品价格和运费政策，请您放心购买！
注：因厂家会在没有任何提前通知的情况下更改产品包装、产地或者一些附件，本司不能确保客户收到的货物与商城图片、产地、附件说明完全一致。只能确保为原厂正货！并且保证与当时市场上同样主流新品一致。若本商城没有及时更新，请大家谅解！

很好，彩色的

不错，很好~~~~~

很好 物流特别快 活动买的便宜！

挺不错。

。。

书还是蛮不错的，做活动时买的！

很好的书，让很想健身的朋友少走弯路

粗略的看了一下，还是比较适合无器械锻炼，推荐大家看看~当然运动是要坚持的~

实用！

还需要买各种运动器材 靠

不错 就是介绍挺简单的 但是图书质量确实没得说呢

很不错的健身书籍，准备仔细研读一下

极简，这个核心理念一下子吸引了我的眼球，它契合了时下人们关注的健康之道，如何用简单有效的方式在家健身，这意味着运动是快乐的，能让我们享受其中。我很欣赏作者的理念，他说成功的诀窍来自于强烈改变自己的愿望，这点我深为赞同，不管是为了打造优美的身体曲线，还是提升自己的身体素质，长久的坚持必须有足够大的动力。从这点上来说，健身确实是艰苦的，但作者介绍的就是最行之有效的方法，让身体能尽快地适应这个节奏，从而让运动成为生活中不可缺少的一部分。作者开宗明义，点出健身观念的误区，关注局部的体脂并不能起到相应的效果，“减脂是一个整体的概念”，好的线条是体脂降到了一定程度后的表现。每个人都会觉得自己身上有特别容易胖的地方，这里就是体脂肪的晴雨表。很多女性担心会练出肌肉，其实按照正常的训练方式，这种担心是毫无必要的。那极简究竟细化到哪些方面？我认为可以归纳为两部分，首先是辅助运动的生活方式简单，这是指普通人训练肌肉不需要严格的营养控制，我们并不是以健美先生为目标进行运动的，正常的饮食方式即可。另一个则是运动方式简单，利用自身重量进行阻力训练，比起器械来说，它更符合人体运动的特性，也更有趣。阻力训练就是作者要介绍的重中之重，除了各种阻力和辅助性器械之外，实战指南很有借鉴意义，简单来说，就是我们如何安排自己的训练计划，作者凭借自己丰富的经验，提出了训练次数和频率的参考值，并告诉我们如何根据自身的情况进行调整，这对怎样正确刺激肌肉提供了有效的解决方案。对于初级健身者来说，很容易碰到的一个问题是锻炼了一段时间后，身体适应了这样的运动强度，容易觉得缺乏挑战，而变得难以坚持下去。作者的高级训练模式正是回答了这个问题，从力量、耐力、动作难度，多维度调整运动强度。比如增加负重，提高动作难度，这样多变化的组合能让我们不断进步。“你的身材就是你的人生态度！”如同封面上这几个醒目的大字所昭示的，我们需要有可以变得更好的信念，健身需要持之以恒，但有效的方式能让我们更容易坚持下来，何乐而不为！

包装精美 纸张印刷质量都好

不错，比书店便宜多了。

质量不错，这个价格真心便宜

非常满意！你的身材就是你的人生态度。
这本书适合上班族，中国职场健身第一书名不虚传！ 复杂问题简单化，非常赞！

好，不错，快递小哥人不错

不错 好书。可以作为健身入门指导。

书的质量和内容都非常好，很喜欢

纸张，印刷非常的好，内容还需再以后的实践中慢慢体会

快递很快、书不错。

很满意的一本书，质量也很好

书已收到！质量不错！发货也挺快！

[郝鹏飞极简派健身/凤凰生活_下载链接1](#)

书评

[郝鹏飞极简派健身/凤凰生活_下载链接1](#)