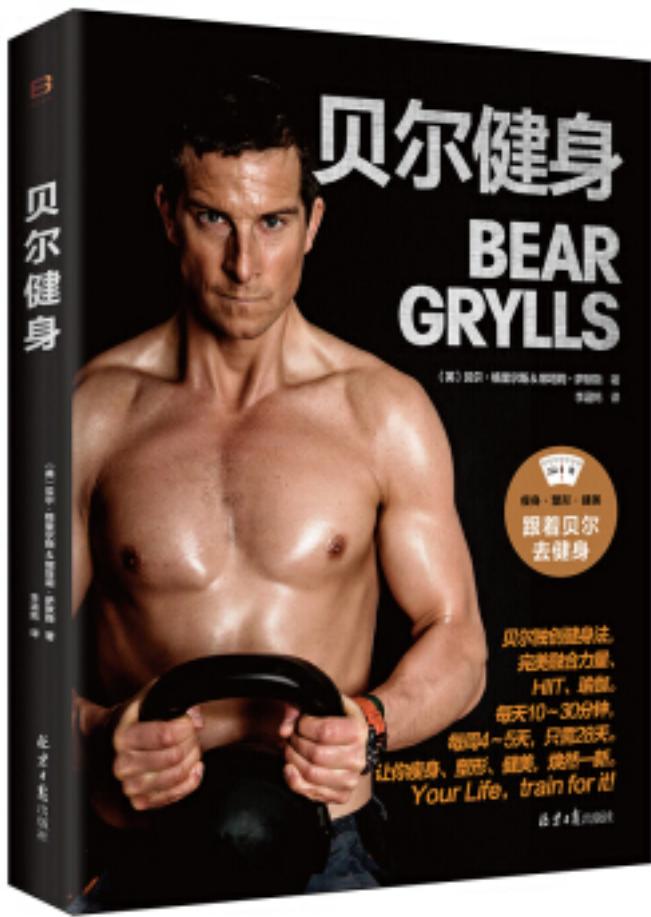


贝尔健身



[贝尔健身_下载链接1](#)

著者:[英] 贝尔·格里尔斯, [英] 娜塔莉·萨默斯 著, 李涵嫣 译

[贝尔健身_下载链接1](#)

标签

评论

书的印刷不错, 内容丰富。

一直很喜欢户外探险，喜欢贝尔，决定买一些他的书看看。

健身人士喜欢的书，期待内容。包装很好，送货速度很快

单位采购的，速度很快，质量也不错！

练习走起 从一点一滴开始吧 京东很方便

一直在京东，感谢京东一直给我带来的惊喜。

贝爷出品，你值得拥有！期待练成贝爷的身板！

纸张质量很好，内容非常有用。

这本书质量非常好，内容也非常好。

很喜欢贝儿，买了，还没看完，理论挺好的

包装完整，而且快递很给力，第二天就送到了，所以好评是必须的！

正版书籍，健身理念很好，实用简单！

包装结实 是正版 值得购买

信赖京东自营，一直在京东购买图书

加油，为了更好的自己

日用品基本上不用去超市了，京东上购买蛮方便的。

大厂做工 值得信赖

不是贝尔亲自示范……

还没看，不过看到贝爷，基本上是觉得不错的

不错，，，，，，，

这是一本非常好看的书籍

很棒很有营养 我很喜欢

商品不错，关键是我眼光好！

好介绍详细图文清晰满喜欢的

挺好的贝爷的训练

很好很好很好很好很好

贝爷很不错，看看励志

用来捐的书，没看内容

质量不错，印刷好。

书质量不错，赞一个！

喜欢这本书，挺不错

还没看。没有光盘

好书，包装有档次

很好很好很好

不错，是正版。很喜欢。

不错的选择的

经济实惠！

有点失望不值得买

速度真快

贝尔健身

有些心灵鸡汤的作用 让我对贝尔很失望 还是看他吃虫子吧，一次消费经济。

贝尔热了，健身热了，两者一结合，自然火了，不过书的内容并无多大特色

通篇废话，没有用

很有用

这书不怎么样，彩图都是别的女士，不是贝儿本人的教学，不满意。

三张海报只有一张有签名

小贵，个人觉得一般，里面主要是那女的动作，而且她身材也不好还教健身。

没啥用 这本书以壶铃为主 中国壶铃也少

丰富自己的知识。关键时刻能用得上。

不知道，买回来就是看看彩页。

书的质量很好！但是书的内容很是不好！

还好，最主要的是内容不错。

不给领券。个人淘汰赛中，梦红尘顶住日月战队连输三场的压力，用其朱晴冰蟾武魂终结了史莱克战队的连胜局势。对胜利的渴望使得戴钥衡拼尽全力、奋力一搏，终于击败了对方的*牌选手梦红尘。在双方队长的巅峰对决中，马小桃的武魂在马如龙的审判之剑影响下变异成了黑凤凰，给赛场上的众人来带了极大的威胁。尽管实力悬殊，霍雨浩、王冬依旧坚定地走上了赛场，誓要捍卫史莱克荣耀！

买了以后才发现适合连瑜伽的书 很多瑜伽动作 虽然一样可以达到效果
但封面与内容不符

朋友圈里评论贝尔的作品有点虚，因为他主要是为了做电视节目博眼球。所以实用性可能没那么好

没讲求生技能，像写传记一样。

这本书有点华而不实了，靠名气赚钱的

里面不是贝爷的图形展示！

和我想象的不一样！！！说好的贝尔呢！

说好的签名海报两张和贝爷的探险地图，海报是有了，就一张签名，地图，我把书里三层外三层翻个透都没发找着。给一分，不是因为书籍本身的缘故，而是京东的赠送承诺！！！！！！！！！书值得翻阅

不值得买，纸的质量是很好。这本书把各种健身方式柔和在一起会让你锻炼起来没有目的性。有用的理论性健身知识很少。原价太贵了。不要买。

包装太不到位了

太恶心了京东，柳墙东简直就不是东西，价格保护就是广告诈骗。

挂羊头卖*的一本书，没任何创新内容。对健身也毫无帮助，要能退货我就退了。贝尔这个人纯粹是骗子。

再次印证那句话合集不能买！2太烂了，每张图配两句话，美其名曰“求生秘技”。真掉价。

还行吧！感觉不太实用

挺失望的一本书 内容很少，翻译生硬，图片充数

好书好书，值得一看值得一买

不怎么样！！！！

还没看

还行吧

好

一般

垃圾

京东全球购服务差，差评！！！！！！！！！

彩页书籍质量非常好。

贝爷的大作必须支持一个，内容还好，就是可操作性不是太强，希望自己能坚持下去吧！

在京东购物的确很方便还便宜

先看看，见机启动，练出健美身材。

很好的商品，一直在购买，一如既往的支持店铺。

买来锻炼了，希望自己可以有几个肌肉控的好好

还不错的一直信赖京东。

多、快、好、省.....

快 我贝爷 棒棒哒 买了就是为了长知识

看看看看看看看看

不错，孩子很喜欢

这书就用了贝尔几张图片，但是内容还可以，有些姿势还是有难度的。很多要用到壶铃

物流配送速度较快 课本纸张比较好 服务态度好 内容本身比较实用

和贝尔健身，书的质量不错的？

不错.....

包装很好，快递也很快，不错的体验。

包装很精美，准备送老公作生日礼物

书本很精致，还没认真看，随便翻了下觉得真正要健身还是看施瓦辛格健身全书吧

很经典的好书，孩子爱不释手。

非常好的书，尤其是《面对冰封的海洋》，贝尔，坚韧的爷们！

喜欢贝尔很多年，必须支持他的书。有人能告诉我哪儿能买到他在求生节目里使用的刀吗？谢谢啦～

很好

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

屯书，给孩子买了一批适合他年纪的书，还没有时间看，慢慢来吧

超经典系列，必入的

很实用，他的书都关注了

跟着贝尔去冒险

一本好書，对我教學生很有幫助

正在学习~向贝尔学习，身体棒棒哒

东西很好，快递也很给力。

使用价值超乎想象，绝对对得起贝尔的名声。

不太值得买。介绍了几种器械的使用。图很多，内容不多

纯粹是买着玩哈哈哈，健身实际上最难是坚持，书本作用不大

物流很快，服务很好，满意的

还不错的书还不错的书还不错的书

挺不错的一本书，简单实用

贝尔健身，健身教练，必备图书，电影就十八块腹肌。

好书，值得阅读，值得分享，继续努力

书这种东东，怎么说呢，看了就好

书可以哦

书的质量不错，内容慢慢跟着练.

还不错的一次体验，就是没货了，不然就再买

重点是自己能坚持下去才可以，书是好书。

收到货了 一看就挺好的 京东正品保障 买的很放心 用起来也很舒心

老熟客了,东西还是一如既往的好,货真价实的,性价比突出 货发到的也很及时 物流给力!

都是买来收藏的，书多来不及看哦

不错，给公司图书库买的。希望对健身的同事有帮助。

书还不错，纸质什么都挺棒的

买的第二本了，第一本被别人借去了，也不见还了，所以再来一本！！喊八戒媳妇起来看神仙，一个订单让我评价那么多次有意思麼？能不能给我们这些铂金用户设定一些评价选项，我们点一下发送就好了，那么多字多累啊，就为赚点豆！

质量可以，快递很快，有空学学

京东上卖的书籍是正品。

很喜欢看贝儿的节目，这次买了书来看也没有叫我失望，很好。

书很好，里面说的方法也很实用，希望有机会多练习。

书不错，很精彩，小肥肉甩起来，很好推荐朋友买了。

喜欢

不错的书，用券后价格合适

不错的书，质量很好

好书！第二次买了！送孩子的

无意义的插图太多，干货太少，适合什么都不懂的萌新

内容很丰富

东西不错，活动时候买的，价格还不错，总体满意！

练练练起来。。。加油

送货很迅速，绝对正版，书本身更不用说了，绝对好书

学习多看书

难为情的 还没看过 懒啊

东西很好， 快递很给力。

效果看得见

这书很不错呀买了以后天天看特别喜欢

好看， 便宜

野外求生的专家

东西不错， 快递也很给力

物品完好， 包装严实， 很满意。

非常好的一本书， 主要是哑铃

这本书还可以 比较不错

给孩子买，孩子很喜欢。里面还有画报。书的画面手感很不错，而且打折。价格划算哈。配送到家，方便快捷。

正版图书，质量很好，印刷字体清晰，图片漂亮。

正版图书，质量很好，印刷字体清晰，图片精美。

好评

很好的

挺不错的，现在一直在京东买，只不过还没看

冲着贝尔名气买的

还没看，质量还不错

应该好吧，还没练呢！

京东图书，价格便宜质量好！

孩子要的非常喜欢贝尔，喜欢贝尔的这本书，很期待

健身书籍看多了，最重要的还是自觉

京东送货很快，价格比价实惠

京东送货很快，价格比较实惠

这世上就服贝爷一个，为贝爷充值。

非常好，参加活动还能用券，送货速度更是快

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。。

贝尔推荐的是壶铃的健身锻炼方法，非常值得拥有这本书，跟着学，一定有收获。

喜欢好书，可以推荐，点赞。

孩子是这个站在食物链顶端的男人的粉丝，买来给孩子看着玩儿的。套装入手，省的麻烦。不错。

贝尔健身 壶铃+健身+伸展，三合一。好书

一本很实用的家庭健身指导的书，如果是初级入门可以试试，如果你已经是高级选手，慎重考虑。

快递送货快，服务态度非常好

不错，送的很快

不错

可以参考~~~~~

京东买书很放心

已经是第n次购买了，非常好，物超所值，比超市好还送货上门

不错，儿子很喜欢看。

无论实操性，还是可读性都很强，不过难度稍微有些大，希望能保持

《贝尔健身》是“荒野求生”主持人贝尔首创的综合健身法，三位一体完美融合了“力量、HIIT（高强度间歇训练）和瑜伽”。正以其亲和性和高效性风靡全球，引发了一场关于健身的革命浪潮！

贝尔·格里尔斯，享誉全球的探险节目《荒野求生》主持人，被誉为“站在地球食物链

顶端的男人”，他健康、强壮、勇敢、自信的形象深得全世界亿万观众的喜爱和追捧。然而，30岁前的贝尔并非我们现在看到的这种状态，那时候的他至少比现在胖一倍，而且因为遭遇过一次跳伞意外事故，导致他背部三节脊骨损坏，几乎瘫痪。

重伤后的贝尔迫切渴望重新回到荒野之中。强大的欲望促其独创了这套全新的健身方法，一种完美融合了力量、HIIT（高强度间歇训练）和瑜伽的健身计划。正是依靠这种具有革命性的健身法，贝尔不但重新站了起来，而且拥有了更健硕和强壮的体格，可以轻松完成那些让我们瞠目结舌的高难度野外探险和生存动作。贝尔健身法从来都不会只单独锻炼肌肉，它的训练永远都围绕效率和核心展开。不管男女老少，随时随地都可以锻炼，时间很多为半小时或者更少。让你在家里

热爱健身的人怎么能错过呢？

京东品质，值得信赖。

优惠券用了很便宜，谢谢

看

东西不错，很满意

很好，京东购物又快又便宜，赶上活动还能有更多优惠，下次还来

东西用着不错，性价比很高。

好，价格便宜，划算，感谢强哥

是正版

给老公买的书，最近研究健身，希望有用。

只能说是支持贝爷了，然而绝大部分动作是妹子在作展示……

叠加券，价格划算。好书！

挺好的，值得一看，。

正看，感觉好的

[贝尔健身 下载链接1](#)

书评

[贝尔健身 下载链接1](#)