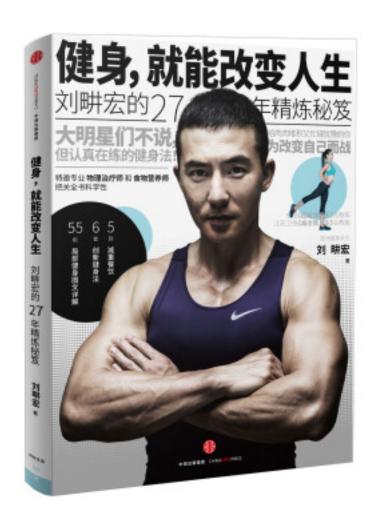
## 健身,就能改变人生:刘畊宏的27年精炼秘笈



健身,就能改变人生:刘畊宏的27年精炼秘笈\_下载链接1\_

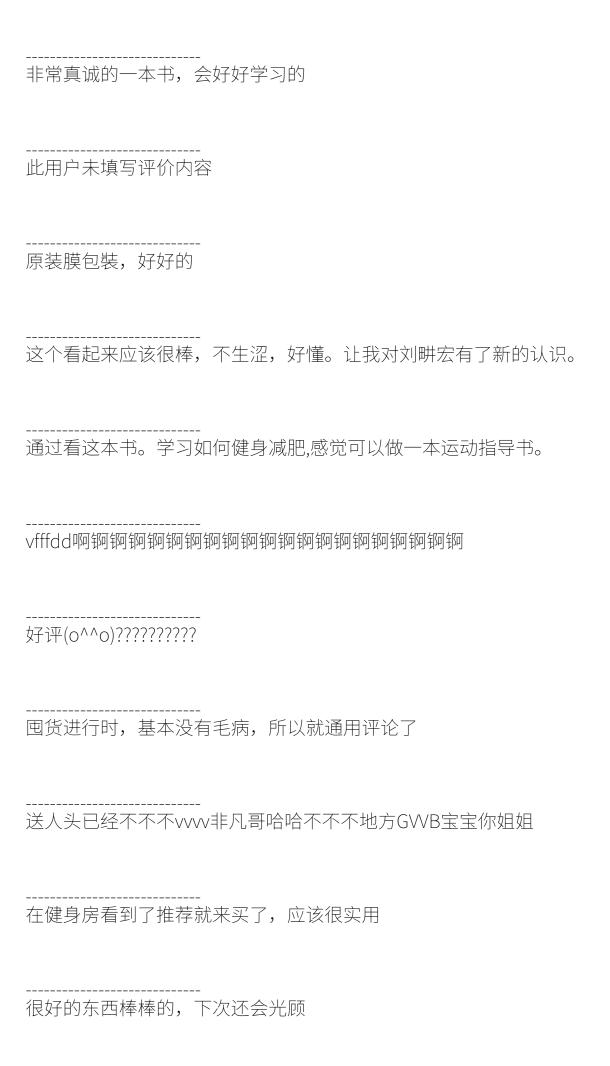
著者:刘畊宏 著

健身,就能改变人生:刘畊宏的27年精炼秘笈 下载链接1

## 标签

## 评论

赞一个,好书,值得推荐! 赞一个!



 看完立刻想去健身 书里说的靠节食减肥减去的是肌肉
送货速度快,物品质量好
非常好的产品,还会回购的
 好好哈哈哈哈哈哈哈或或或或或或或或或或
 看看吧,但愿对我的健身计划有帮助
 挺好看的,棒棒哒
 非常好,很有启发,点咱。
感觉内容有点鸡肋,没什么用

 看了有种豁然开朗的感觉
 写得有点头对不上尾
 还没看包装很好。
运动,,,,,
 不错,很全面
 好的健身减肥
 好好好好好好好
 整体还是不错的,慢慢看
 好,非常好

\_\_\_\_\_

这本书大部分都是废话,0??星。两星是很欣赏京东的发货速度和质量。这本书,95%都是废话。很多其中的训练方法都可以从网上搜到,即使不搜,那更推荐各位读者去购买《囚徒健身1》,这是大实话。不过这本书也不是一无是处,其中提到的关于单纯健身和融入生活的健身方式的区别还是启发到了我。作为一名坚持了半年以上的健身者,还是被点醒了。最初买这本书的目的是为了研究其中适合我们亚洲人的健身方式和饮食做法搭配,花了两小时看完,大失所望!!!即不推荐大家购买!!!!

废话太多。实际有用的少。

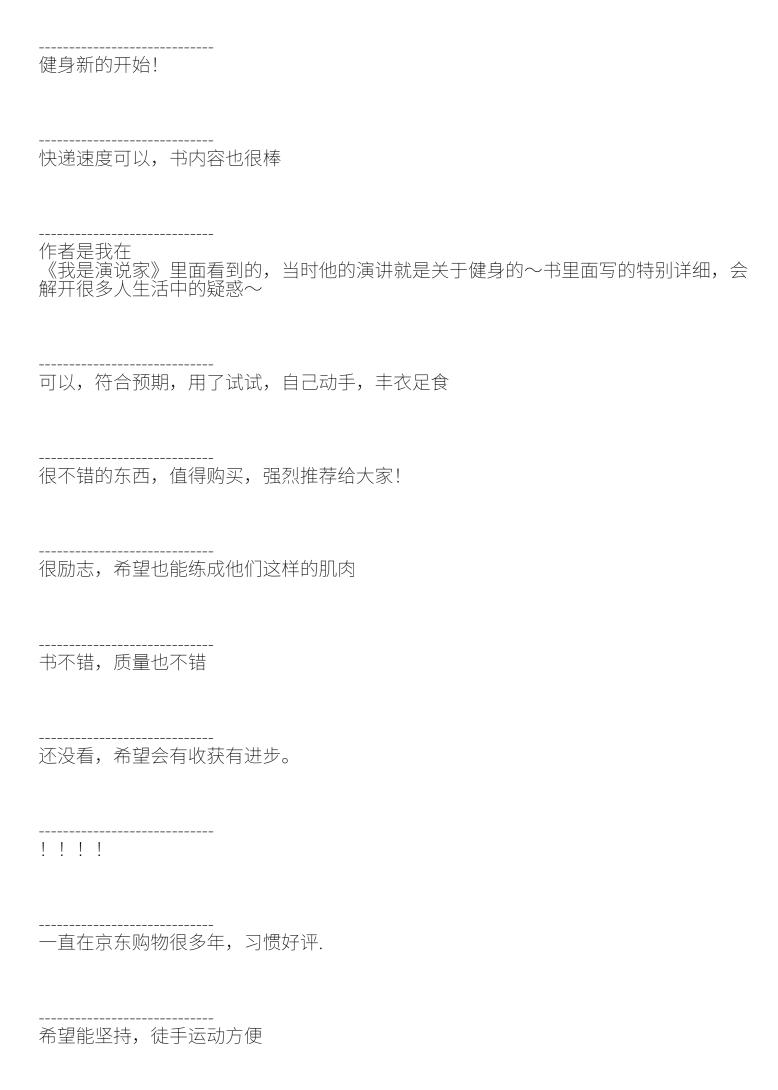
 好评
 非常差点一本书,一股浓浓的台湾人味道,真想退货

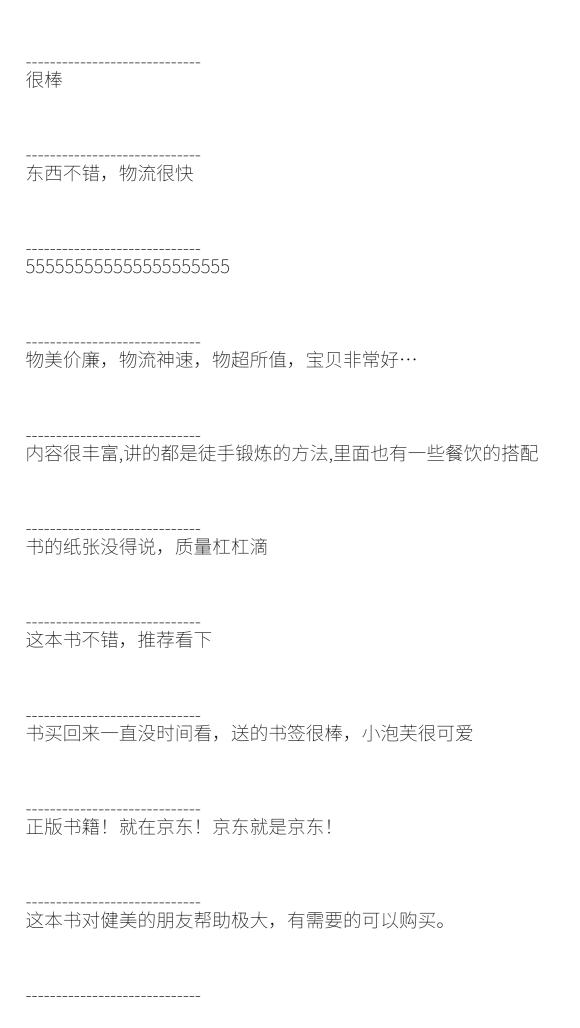
么的
 货都没收到,评价啥?
! !

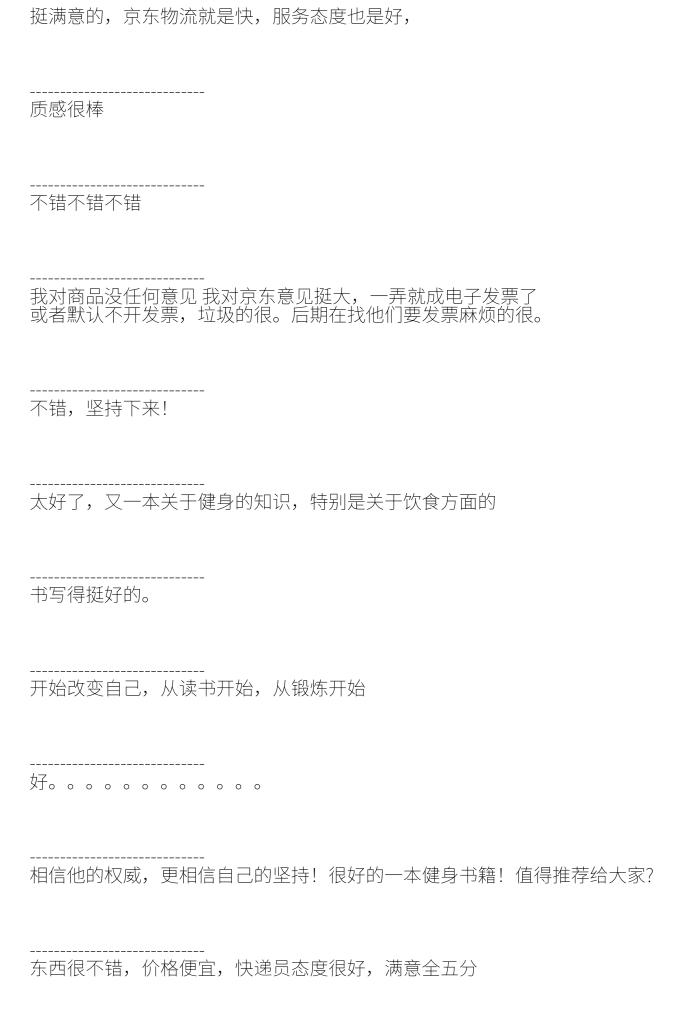
我为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样,因为在京东买的东西太多太多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久,有买到很好的产品,也有买到比较坑的产品,如果我用这段话来评价,说明这款产品没问题,至少85分以上,而比较垃圾的产品,我绝对不会偷懒到复制粘贴评价,我绝对会用心的差评,这样其他消费者在购买的时候会作为参考,会影响该商品销量,而商家也会因此改进商品质量。
 看了家简城厨才买的
女子自匀 P\$可
 不错,一本好书

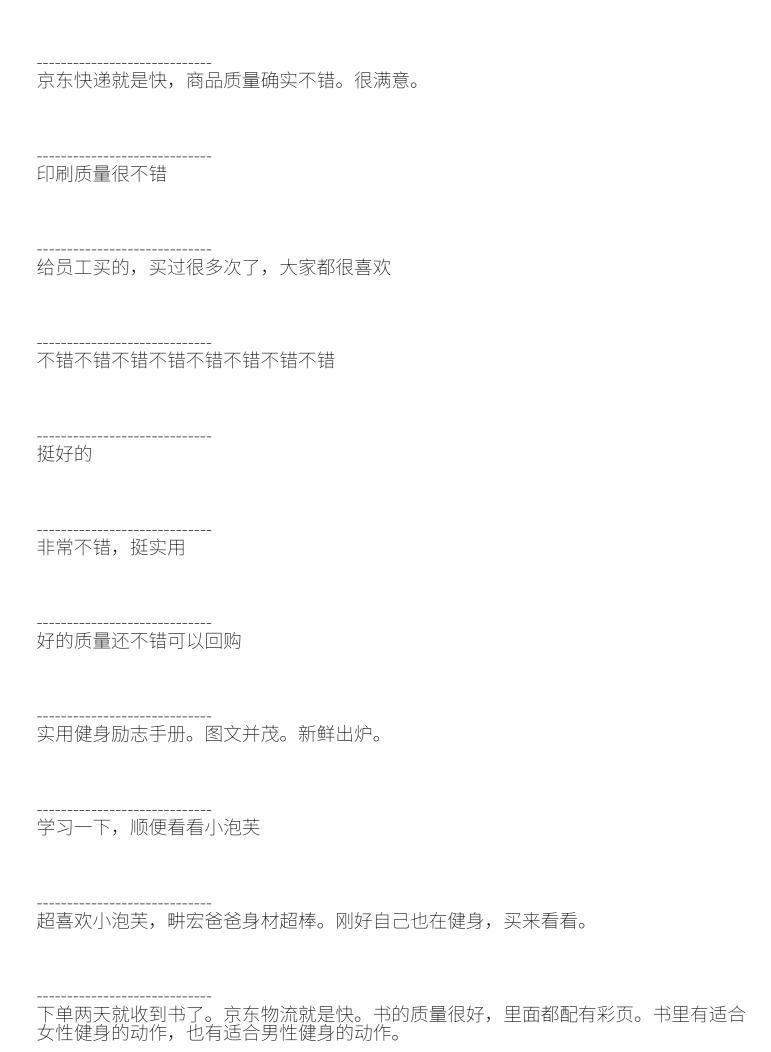
-----

 主要是讲健身理念, 就到了!	 非常不错的	-本入门书!	保存完好,	没有折损!	送货超快,	第二天
	 1得大家购买看	看。				
 身体是革命的本钱,	 健身。加油					
 好						
 书内容挺不错的,词	 京后收获挺多!					
 不错?						
 身体力行						
	 閏升自己,增长	长见识				
 如果你想练出非常清 有可能练出性感的腹	 師立体的8块 別块	腹肌6块腹肌	1,那么你的	的体脂率必须	页要将到15以	从内才
 可口可乐了可口可乐	 《了了啦6??旅》	金圆满解决				



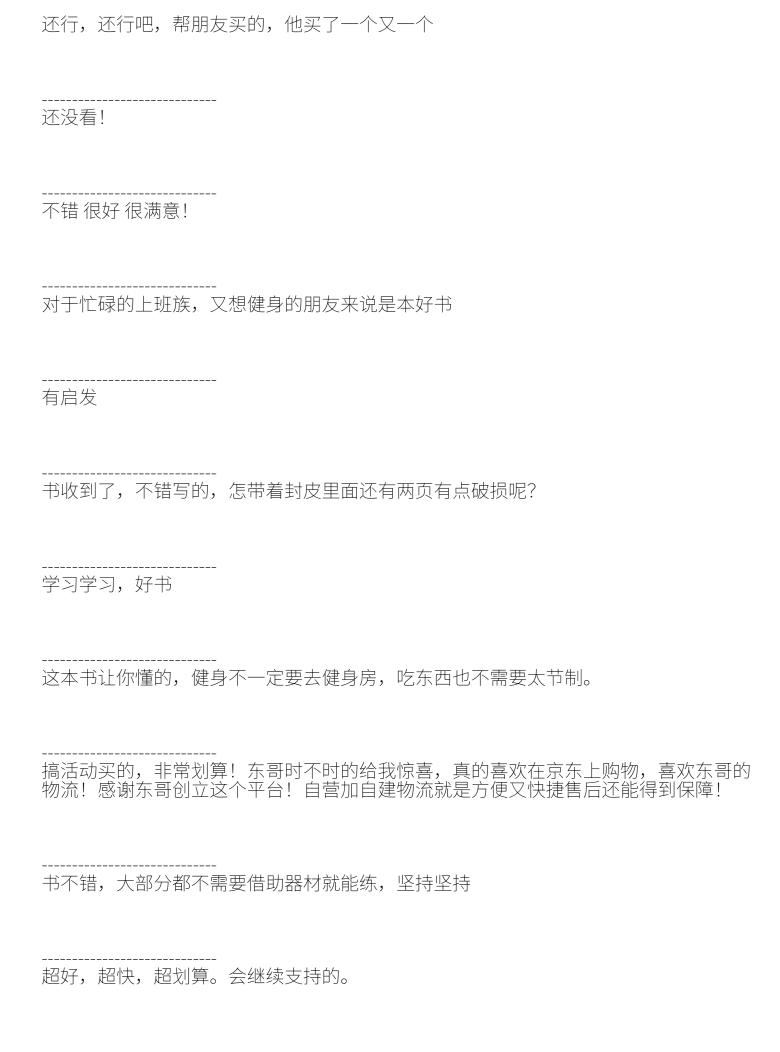


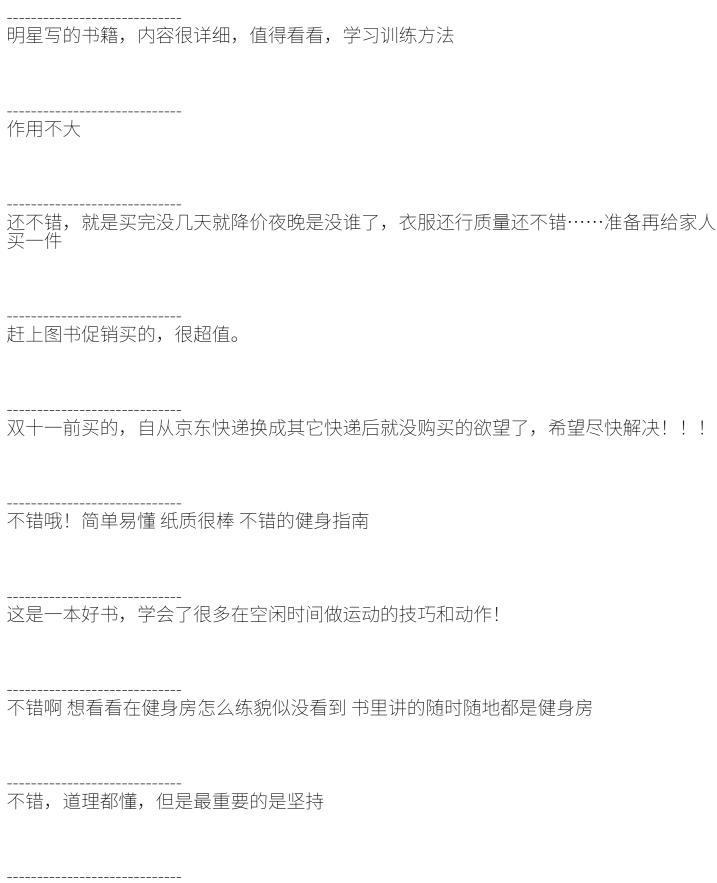




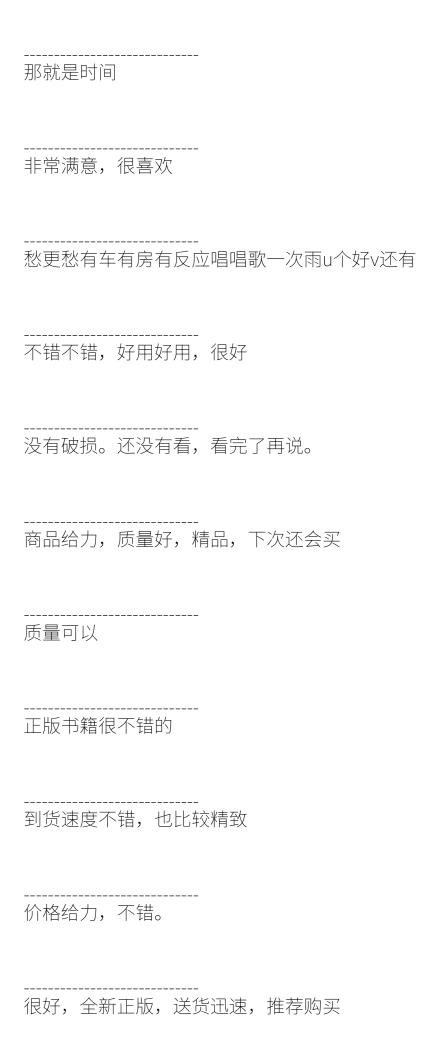
京东买东西就是放心,速度快,服务还好,物美价廉,支持支持!
 好书,值得一读
 真正的的跟着练习会瘦下来的虽然有的不适用这边但是会坚持的
 很实用
 收到
双11优惠力度很大 很好很不错
 不错的书,大概翻了几页,内容不错希望有帮助

很好!
 写的还是可以,分享了一些经验
 书印刷很好,内容也好
可以的,不错的,用起来可以的,好评!





东西到了,物流真的是超超超超快的,前一天买,第二天上午就到,这书本我很满意也很喜欢。不过有点点心塞的是,我买单的时候居然没有看那个书本是几本,我买了两本一样的,刘畊宏的健身书,气死我了?????一本还36块钱呢,早知道就可以选另外一本书了[委屈][委屈][委屈]



	 活动给力有喜有悲,	倒是京东快递小哥一	-如既往的给力!	态度好!	速
千人冲刺天使?,	 真的很不错的一本书,	谢谢京东			
••••					

健身,就能改变人生: 刘畊宏的27年精炼秘笈\_下载链接1\_

书评

健身,就能改变人生:刘畊宏的27年精炼秘笈\_下载链接1\_