

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！

非常真诚的一本书，会好好学习的

此用户未填写评价内容

原装膜包装，好好的

这个看起来应该很棒，不生涩，好懂。让我对刘畊宏有了新的认识。

通过看这本书。学习如何健身减肥,感觉可以做一本运动指导书。

vffdd啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

好评(o^^o)??????????

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

送人头已经不不不www非凡哥哈哈不不不地方GWB宝宝你姐姐

在健身房看到了推荐就来买了，应该很实用

很好的东西棒棒的，下次还会光顾

看完立刻想去健身 书里说的靠节食减肥减去的是肌肉

很不错一本书，可以推荐

送货速度快，物品质量好

非常好的产品，还会回购的

好好好哈哈哈哈哈或或或或或或或或或或

这本书真的很好，真的很好，用

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

还没看，不过物流真的快

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

应该还可以吧

整体还是不错的，慢慢看

好，非常好

考虑考虑起

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!!!!

正体都可以，就是书本里面有一页，坏的!

拿到手就是这样，还有这本书我大致看了一下，对于我来说看似挺好，实则没有啥太大帮助，所以我觉得帮助不算太大，后悔买了

与其说这是健身书籍不如说是时尚杂志，没什么新鲜的理论，自拍照到时占了很大部分！没什么大用！一般般。

没啥用，内容和看微博没啥区别，口水话太多

非常好

还不错

很好、

翻看了一下，基本没什么新意。打发时间吧

2星给快递师傅。首先，这书多数是装逼加讲大道理；第二，所谓的秘笈大多网上都有；第三，其实我最想看的食谱结果那么一句话带过，其它多数都是废话。这本书只适合刚有想法健身的朋友，不喜欢在网上找视频或者教程的，书里有最基本的几种方法。。最后，这作者真的很爱装B

一般般吧也没多好

还好。

话太多，干货少

好好好好好好好好好好。

只能说还行，纸张不错，内容一般……

后悔买了这本书，想再闲鱼上转出去呢。

好，好，好，好，好

实用性不大，看看可以

废话太多。实际有用的少。

确实没什么有营养的话题，不如keep全面。但是里面的碎片时间可以参考

没有太多收货，徒有其名！！

基本上所有的人气健身书都买了，这本最差，操作性不强有用的东西不多，只是封面多了几个大明星而已！

没什么干货，也就是明星推介炒起来的书。

还不错不错~~~~~

好评

书太垃圾了！根本没有多少实实在在的内容，中间大部分都是一些破图，很多微信公众号上有的是，纯粹是出书为了骗读者钱！！什么狗屁教练！垃圾！！实质性的有意义的文字根本没有！

不错

书不错，可是里面竟然有灰！！！这是什么鬼！

非常差点一本书，一股浓浓的台湾人味道，真想退货

感觉就是特别简单的概念，几个基本的居家动作。然后炫耀一下自己，谈谈理想人生什么的

这样也出书，纯属炒作，该书基本没什么营养

这书真不咋地，都是秀照片，干货没多少，这期买的最不值的书

垃圾破书，没啥好看的，就是装逼用的，

垃圾书籍，内容垃圾，还不如百度

货都没收到，评价啥？

！

一般般

书的内容不错，不过脏兮兮的，还没有外包装玻璃纸，随便谁都可以翻看，最重要的是物流快递野蛮，有防震垫的外包装都能磨损成这样，其中一本书的书角都磨破了，差评差评给物流！！！！

一切都好 就是漏了不给我开发票 哼 差评

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，所以我统一用这段话作为评价内容。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

好的啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

同事替我拿的，我相信京东的服务与质量？

同事都是抠图是咯某兔兔几个好咯母兔兔兔可口可乐咯哦提告诉我你考虑来咯可口可乐了可口可乐了

喜欢京东的配送速度

不错，一本好书

我没什么好说的，健身就是要持之以恒，加合适的方法

京东商城购物值得信赖

实惠实用嗯特别好用，也很符合自己，包装好看，物流快，支持京东

主要是讲健身理念，非常不错的一本入门书！保存完好，没有折损！送货超快，第二天就到了！

这本书写的不错，值得大家购买看看。

身体是革命的本钱，健身。加油

好

书内容挺不错的，读后收获挺多！

不错？

身体力行

多看书总有好处，提升自己，增长见识

如果你想练出非常清晰立体的8块腹肌6块腹肌，那么你的体脂率必须要将到15以内才有可能练出性感的腹肌块

可口可乐了可口可乐了了啦6??旅途圆满解决

健身新的开始！

快递速度可以，书内容也很棒

作者是我在
《我是演说家》里面看到的，当时他的演讲就是关于健身的～书里面写的特别详细，会
解开很多人生活中的疑惑～

可以，符合预期，用了试试，自己动手，丰衣足食

很不错的东西，值得购买，强烈推荐给大家！

很励志，希望也能练成他们这样的肌肉

书不错，质量也不错

还没看，希望会有收获有进步。

！！！！

一直在京东购物很多年，习惯好评.

希望能坚持，徒手运动方便

很棒

东西不错，物流很快

5555555555555555555555

物美价廉，物流神速，物超所值，宝贝非常好…

内容很丰富,讲的都是徒手锻炼的方法,里面也有一些餐饮的搭配

书的纸张没得说，质量杠杠滴

这本书不错，推荐看下

书买回来一直没时间看，送的书签很棒，小泡芙很可爱

正版书籍！就在京东！京东就是京东！

这本书对健美的朋友帮助极大，有需要的可以购买。

质感很棒

我对商品没有任何意见 我对京东意见挺大，一弄就成电子发票了或者默认不开发票，垃圾的很。后期在找他们要发票麻烦的很。

太好了，又一本关于健身的知识，特别是关于饮食方面的

开始改变自己，从读书开始，从锻炼开始

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

东西很不错，价格便宜，快递员态度很好，满意全五分

京东快递就是快，商品质量确实不错。很满意。

印刷质量很不错

给员工买的，买过很多次了，大家都很喜欢

不错不错不错不错不错不错不错不错

挺好的

非常不错，挺实用

好的质量还不错可以回购

实用健身励志手册。图文并茂。新鲜出炉。

学习一下，顺便看看小泡芙

超喜欢小泡芙，畊宏爸爸身材超棒。刚好自己也在健身，买来看看。

下单两天就收到书了。京东物流就是快。书的质量很好，里面都配有彩页。书里有适合女性健身的动作，也有适合男性健身的动作。

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

给自己改变一下。。。。。。。。

收到

不错，很好的书，看着很好，适合现在健身的我

还挺实用的

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！

很好

不是?了爸爸去哪兒?还真的不知道他刘畊宏是健教而且出書了，剛剛才收到且尚未讀它！不過從他Body " 上看，應該是有力的。加油…

很喜欢健身，所以来买本健身的书，看着应该挺不错，很喜欢

写的还是可以，分享了一些经验

不错不错~

书印刷很好，内容也好

没有实用性

从引言来看，刘教练所说的，并不是夸大健身的效果，而是只有有持久健身习惯的人，才能体会到，刘教练所说的，是可以预见的，也正朝着如此的方向发展，对刚接触健身的人来说，比较清晰的描述了健身所带来的好处，书中内容是否符合自己，去粗取精，自行体会才好。

可以的，不错的，用起来可以的，好评！

还行，还行吧，帮朋友买的，他买了一个又一个

还没看！

不错 很好 很满意！

对于忙碌的上班族，又想健身的朋友来说是本好书

有启发

书收到了，不错写的，怎带着封皮里面还有两页有点破损呢？

学习学习，好书

这本书让你懂的，健身不一定要去健身房，吃东西也不需要太节制。

搞活动买的，非常划算！东哥时不时的给我惊喜，真的喜欢在京东上购物，喜欢东哥的物流！感谢东哥创立这个平台！自营加自建物流就是方便又快捷售后还能得到保障！

书不错，大部分都不需要借助器材就能练，坚持坚持

超好，超快，超划算。会继续支持的。

明星写的书籍，内容很详细，值得看看，学习训练方法

作用不大

还不错，就是买完没几天就降价夜晚是没谁了，衣服还行质量还不错……准备再给家人买一件

赶上图书促销买的，很超值。

双十一前买的，自从京东快递换成其它快递后就没购买的欲望了，希望尽快解决！！

不错哦！简单易懂 纸质很棒 不错的健身指南

这是一本好书，学会了很多在空闲时间做运动的技巧和动作！

不错啊 想看看在健身房怎么练貌似没看到 书里讲的随时随地都是健身房

不错，道理都懂，但是最重要的是坚持

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]

那就是时间

非常满意，很喜欢

愁更愁有车有房有反应唱唱歌一次雨u个好v还有

不错不错，好用好用，很好

没有破损。还没有看，看完了再说。

商品给力，质量好，精品，下次还会买

质量可以

正版书籍很不错的

到货速度不错，也比较精致

价格给力，不错。

很好，全新正版，送货迅速，推荐购买

一直在京东购物，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！速度快！

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](#)