

极客趣谈2：健康常识与运动实践



[极客趣谈2：健康常识与运动实践_下载链接1](#)

著者:[美] 布鲁斯·W.佩里 著，詹永红 译

[极客趣谈2：健康常识与运动实践_下载链接1](#)

标签

评论

健康常识与运动实践 不错

比较有意思的一本书，又碰上了搞活动，感觉好划算

降价囤货，这一套书很不错的

物流速度快，是正品，包装完好

今天买，第二天就送到了京东很方便，直接可以送到家门口，现在跟我家都很熟了，直接送到屋里了，哈哈~

买来看看不懂的知识，很不错的读物。

偏向国外的读者推荐了网页和app等。

不错得一本书！！

还没时间看，应该还可以吧！

有用的书孩子认真读了满意

服务好，速度快，很愉快的购物。

非常好，是正品，下次还会购买的。

还不错，很实用，还会继续关注的

趁活动囤下来以后慢慢看

这本书我以为会很无聊，昨天翻看了一下，准备找时间精读～

对健康有好处，可以学习一下，借鉴一些外国人的经验

物流很快，货真价实。

质量不错，配送给力，现在买东西基本全在京东了，不错！

质量不错，配送给力，现在买东西基本在京东了。

很好，很好。。。值得购买。。

快递非常迅速，这么热的天，很不容易。性价比高

满300-200让我如何忍得住啊

300-200活动，还是很划算的

不错，有帮助。.....

我不要亚健康，老发困，手脚发软，我要锻炼

从极客测角度谈运动实践，比较有意思。

速度快，质量有保证，值得拥有！

发货速度很快，纸质很好。

好书一本，值得购买，值得一读。

健康与运动知识，值得读的

极客的思维很有特点！和我想想的不一样

程序员的视角，很独特

没有健康如何极客?加油！

太专业了，看好了就可以去装逼了

看了2，准备把1也收了～

很好，好看的书。

还可以！值得一买！还可以！值得一买！

不错，学到东西

极客趣谈的2本书都买了，内容比较有趣。

家里有人看书太厉害，买来凑数。

书写得有点意思，不错

棒棒棒！

Good

1、用点用，但很大一部分内容介绍app应用的，和国内应用脱节 2、翻译的比较烂
3、书挺大一本，好多空白，让费

好书。

内容一般，价格一般，书保护得也一般

不错的

挺好的

正版

很赞

好

之前从来不去评价，不知道浪费多少积分，后来才知道积分的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，又健康快乐能么么哒。如果你看到我的这段话，说明产品不错，可以购买使用！

“从封面上看，这本书讲的东西还挺多的，有三文鱼和白煮蛋，有坚果和蓝莓，有柠檬和茶包，橄榄油和矿泉水，还有那个是不是猕猴桃啊？有游泳镜，睡眠钟？运动鞋，健身球和哑铃，这本书看来是讲怎么吃吃喝喝，怎么运动和睡觉的吧？”
?没错，“这本书写得很新鲜，它不只是简单讲鱼，敷衍了事地罗列出地球人都知道的一些常识，它还引经据典，讲了渔，说清楚了为什么要这样？这样一来，这些关于健康的真相和常识更容易让人接受。”?也许这就是我们为什么会忽视一些常识和真相的原因。从小的教育告诉我们，记住知识比逻辑思维更重要，导致我们大多数人都只是停留在知其然而不知其所以然的层面，所以很难深刻地领悟并实践这些常识。?
?身为极客的佩里（Bruce

Perry) 是一个具有丰富经验的程序员，多年的职业训练，使其具有慎密的程序思维，能够以合理的、充分的方式来构思和写作这本书。他写这本书是要解决一个问题：“以长时间久坐来代替体力活动的现代人如何保持健康和恢复健康？”
?出于对椅族的担忧，“攻城狮”佩里花大量时间深入探索了大量细节和文献，采访来自不同行业的专家，最后通过严谨的逻辑思维和考据验证过程，描述了我们每一个人应该怎么做

京东服务好，送货快，产品质量可靠！多次购买了，真心很好！建议大家放心购买！！祝大家购物开心！

[极客趣谈2：健康常识与运动实践_下载链接1](#)

书评

[极客趣谈2：健康常识与运动实践_下载链接1](#)