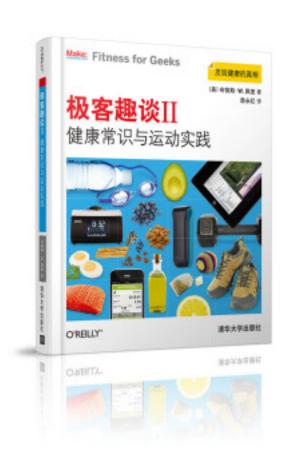
极客趣谈2:健康常识与运动实践



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

 趁活动囤下来以后慢慢看
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,现在买东西基本在京东了。
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

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!

300-200活动,还是很划算的

 看了2,准备把1也收了~
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。				
	书保护得也一般			
 不错的				
 挺好的				
正版				
 很赞				
 好				
	知道浪费多少积分 到哪,即能赚积分 果你看到我的这段	,后来才知道积分 ,还非常省事; 特 话,说明产品不错	}的重要。后来我 持别是不用认真的 请,可以购买使用	就把这段话 评论了,又 !

[&]quot;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。?

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