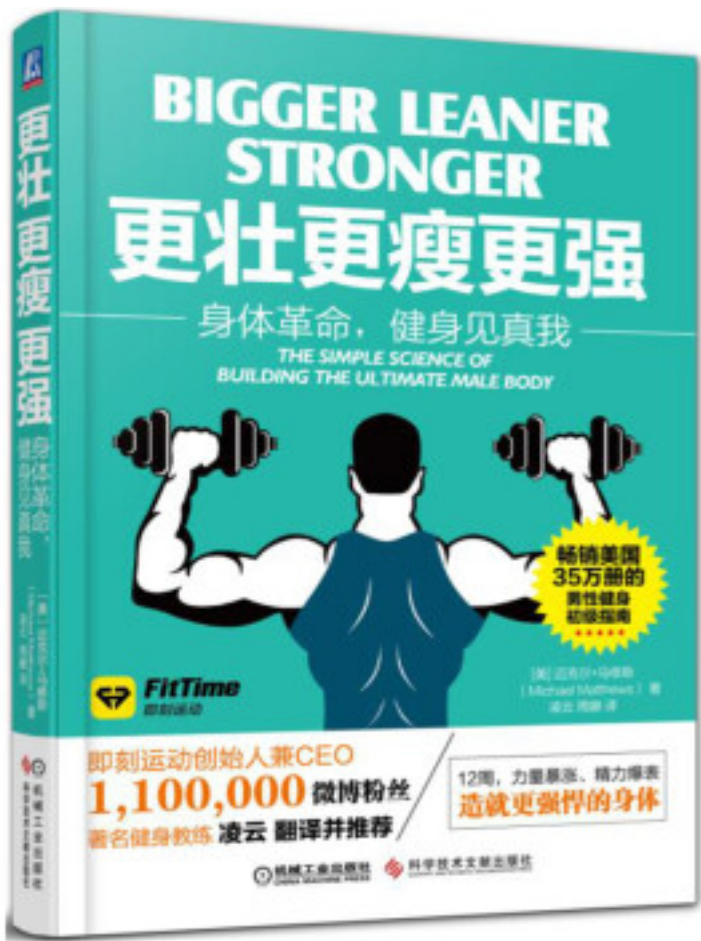


更壮 更瘦 更强:身体革命,健身见真我



[更壮 更瘦 更强:身体革命,健身见真我_下载链接1](#)

著者:Michael Matthews 著，凌云，周娜 译

[更壮 更瘦 更强:身体革命,健身见真我_下载链接1](#)

标签

评论

买了女版，当做情侣书用2333

在FitTime 上看到的，买了一套正在读书中，配合视频一起练，还是很不错的。好评！

讲的内容，非常实用。对有过一定健身经验的人来说，帮助可能会更大

书已经到手，希望通过学习里面的知识，来帮助自己减脂增肌！加油！

京东图书大优惠，看排行买的，还没看过。。。

看完了。了解了很多细节。希望在健身的路上越走越远，越来越健康

书很厚，内容也多，字小看得累，先看了健身饮食方面

在京东上买的东西实在太多了，没问题的东西就不详细说明了……

超级实惠！我们家的健身教材都是在京东这里买的。希望这样的优惠活动能够经常出现
….

书很赞 翻译水平文字功底 专业知识的确牛 值得购买

此用户未及时评价，系统默认好评。

它的兄弟篇得先看，才能看这个

理论部分还挺多的，先看完书再坚持练习！期待效果

很好很好非常不错的涨知识了

书本收到了 不错的 蛮好的 物流很快

书里有点污渍，不过里面很好，总体不错，内容还在学习中。另外，快递很给力！

刚看一半，写的挺专业，得好好学习一下，

此用户未填写评价内容

书不错啦，内容很浅显易懂

Fit time软件推荐，但是京东价格更优惠，送货更快！

非常的好非常的好

fittime来的。 不错的书。

给对象买的男女版差不多，男版的干货比女版的多很多

正版图书，看着还可以，比较专业，浅显易懂。

非常值得推荐的一本书

好非常不错很喜欢

好看好看真好看好看真好看

非常有用的一本书，值得购买。

很好的东西很喜欢

好的好的好的好的好的好的好的好的好的

这个书需要花时间琢磨

网红达人推荐的

真心不错的书

已收到，未读

送货很快

很好的书

值得购买

写得不错

这是什么质量的书？ 又贵又没赠品不说还这么脏烂

好的很

不错

有用

好书

很坑逼

很好的书 一个通宵看完了 期待训练能突破瓶颈期

速度.....

挺好得。

好书，京东给力

系统锻炼之前看看

好好好

东西不错，京东很方便。

刚看了一点，感觉不错，会慢慢看完的

猥琐上班！别浪！！猥琐上班！别浪！！猥琐上班！别浪！！

不错不错不错不错不错不错不错不错

正在攻读，第一页就颠覆了我的传统观念，有种茅塞顿开的感觉，值得收藏！

.....

非常好，非常快，，非常满意，谢谢东哥

很好的几本健身书籍，没有理论支持瞎胡练，肯定是低调甚至错误的！

好像挺有用的 不乱吃蛋白粉 支链氨基酸 谷氨酰胺 肌酸这些了 吃到肠胃不行了 还失眠 各种受伤疲劳，对健身反而有害

不错的书 物流也非常快 下次继续支持

因为评价的东西太多，所以决定写一篇万能评价贴，如果是这篇帖子出来评价的商品，说明没有质量问题，物流快递方面也OK，基本四星左右的评分，五星要有超棒的购物体验才会评上，万能贴评价的属于中规中矩的吧。京东自营还是值得信赖的。

励志书，很有用，装帧精美，是正版，很喜欢，下次还会买

挺好的，挺详细的東西

秉承了Head First丛书一贯的轻松的风格。很好的解释了PMP一些很概念性的东西，通篇都是以一个一个小故事穿插其中来解释PMP中九大知识领域。有实例的概念性的书，读起来才不那么费劲，也比较好理解。
虽然这本书开篇就强调，这本书只适合有PM相关工作经验的书。不过还好也没怎么妨碍我这种没有任何PM工作经历继续阅读下去。
不过这本书没有谈及是适应PMP第几版的，本书说到的44个processes，其中几个跟现在最新版第四版的44个processes有些不同，仔细对照了一个

下，发现第四版里面有增减的processes，所以如果出现和最新版本不一致的论述，大家还是要仔细辨别一下。就入门书籍而言，我觉得还是值得推荐的。

还不错，书里写的比较科学严谨。

看看。。。。。。。。。。

这本书我现在每天看一点，还不错。也有一些注解。这本书我认为比较适合给准备健身和刚开始健身的人看。

很满意的购物，送货快，质量有保障，是正品

总体来说还不错，值得购买。

看看不知道有没有用

比超市便宜又给送货上门，京东购物体验超级棒。

理论知识很重要啊！看看有帮助！

干货十足，非常详细的列出了二十多页的参考文献；
的确解决了一些健身中的问题：有氧前补充蛋白质减少肌肉损失；举铁后补充碳水和蛋白质；欺骗餐的注意点。

书不错，新出的健身入门必备！

很不错的书，正在看，希望有帮助

好好好！！！！

讲道理 这很不错 真的知道了很多以前不知道的知识 但是 就怕不能坚持到底

买了好几本，串着看，这本推荐。

书籍质量不错，内容使用，送货速度很快。

想打人生活压力越来越大，身体状况越来越差。如何科学的合理的锻炼身体并补充营养，本书作者给出了很好的指导意见，非常值得一读！

很不错的健身书

非常系统科学，干货十足

很好的书 很专业 纸质差了点

更壮 更瘦 更强:身体革命,健身见真我

不是点便宜啊 虽然买回来也不知道什么时候看

跟女版的一样

批量评价，产品很好无问题。

看着还不错。

过几天就照这本书的方法来，现在到瓶颈期了，希望有效果

非常快速送到了，按书里的方案试下

[更壮 更瘦 更强:身体革命,健身见真我_下载链接1](#)

书评

[更壮 更瘦 更强:身体革命,健身见真我_下载链接1](#)