

# 健身营养全书—关于力量与肌肉的营养策略 [Ernaehrungsstrategie]



[健身营养全书—关于力量与肌肉的营养策略 \[Ernaehrungsstrategie\]\\_下载链接1](#)

著者:〔德〕克里斯蒂安·冯·勒费尔霍尔茨 著，庄仲华 译

[健身营养全书—关于力量与肌肉的营养策略 \[Ernaehrungsstrategie\]\\_下载链接1](#)

标签

评论

书内容不错，但是物流包装，直接一个袋子，里面也没有垫的，书破了

-----  
好书没说的，配套买的，多学点没坏处，京东快递很好很快。

-----  
很细致专业，各个分支都讲得仔细，从原理上进行了解释。

-----  
发货及时到货很快，本书具有很强的指导性与启发性，值得推荐五星好评还会复购。

-----  
买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗？！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

-----  
这书很厚，很有看头，专业的书籍看起来就是舒服，我是个瘦子，先了解专业知识再做计划，耶。另外我觉得京东的快递袋子设计的越来越好了，可以重复利用。

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
京东商城，多快好省！！

-----  
我吃的脂肪不是很高 平时每天总量不超过每公斤体重0.8克  
有效碳水不多于每公斤体重0.6克 我只是为了心血管还有胰腺的健康考虑

-----  
包装还是一贯的揍性，一个塑料袋走天下。书边角略有损伤。原书没有塑封（该出版社的好像都是），封面封底有磨损。

-----

一直希望有一本书能对健身的营养方面有一个指导的作用，看了看目录觉得很好，希望健身能有一个提高

内容写的挺全面，都是对大众人群的，但是个别的人群需要特殊的营养不是很全面

物流很快，就是没安装，里面连封面塑料纸都没有，直接就是一本书，还有破损

很厚的一本书，而且价格不便宜，也许就是经典的缘故吧

通俗易懂 读起来意犹未尽的感觉 收获很大 值得推荐哦

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错

书本内容非常详细，讲的很具体，很有用，解决了很多困惑

书真的不错 学术派 所有的结论都是有据可依 因为人体的复杂性 所以有些问题 本书并没有绝对的结论 阅读完本书 将会对人体营养结构和运动营养有一定深度的理解 让你的训练事半功倍

买了，翻了几页看看，还不错，希望对健身有用

闲的时候多看看书对自己是没坏处的，书还没看，书外观的风格我还挺喜欢的，简单。

前面看了本饮食的书，确实有用，在深度学习

-----  
后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也

-----  
买了一堆好书，搞活动非常划算，送货也很快，美美的看书了

-----  
做活动买的，用券下来，价格很优惠。

-----  
书的质量还不错，装帧精美，内容也很值得一看，很值得推荐

-----  
非常实用的健身书，爱不释手！

-----  
618搞活动，相当于不到半价吧

-----  
好书啊！！还是要多看看，多了解知识。

-----  
物流很好，书包装不错？

-----  
书已收到，虽然包装很单薄，但总体来说比较满意。

-----  
挺不错的，学习学习中。

-----

唯有读书和健身不会负我。

-----  
内容丰富，学到不少东西

-----  
书挺好的挺不错的好好学习天天向上加油棒棒哒

-----  
这本书里面的内容还是比较齐全的…

-----  
健身营养很重要，希望这本书能有帮助，发货快运输快，包装完好无破损，书质量不错，目前来看没有问题，满意喜欢，以后如果还有类似于要的话，还是继续来购买

-----  
可以的 实用 很多动作都用的上

-----  
书的质量不错，印刷清晰

-----  
物美价廉，质量精美，内容丰富，值得推荐！

-----  
这本书还是很值得一读的，撸铁快三年了，越练越觉得自己需要更多的阅读和学习。不断努力进步。

-----  
运动营养的书也买过好几本了，都只是讲了个大概的内容。再试试看这本。刚刚到手翻了目录，非常期待快点看完了。

-----  
很棒，这次在京东买了很多东西，配送一如既往的快，价格一如既往的低，很满意！！

！

物流很快 宝贝很好看 与图片相符 店主服务态度好 有信用 很喜欢下次还会来买

一定要看完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11

干货！干货！干货！干货！干货！发现以前自己有很多错误的理解都在这里能找到答案，感谢这本书带给我的知识

只是随意翻阅了一下 讲的挺细致的 看过营养学书里应该算比较细致的了

远道而来下次能否帮我好好装一下??

为什么没有塑封

说好的每天睡前看书学习，然后次次手机的诱惑让我爱不释手。

老公要买的书，活动下单优惠很多，挺开心的，书送的也快

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

书的内容很专业，健身有帮助。包装就一个塑料袋子装着，到手上已破损，

-----  
第一次买来学习学习健身营养，希望对我有所帮助

-----  
是正版，纸质印刷都可以。不过内容大失所望了，没什么干货

-----  
对于想了解身体的运行机制非常有帮助，通俗易懂

-----  
呵呵呵二级科教科二级偶尔发件案件发你发货

-----  
很不错的书，朋友们都推荐说本书，科学易懂

-----  
丰富一下营养知识吧，真照这么吃生活毫无乐趣

-----  
关于健身的饮食知识 对于肌肉训练很有帮助

-----  
书质量很好，纸张也很厚，看着也不刺眼！

-----  
希望自己的健身之路，理论和实践相结合。

-----  
看着京东推荐买的，刚好在健身，买来学习下

-----  
这号挺好看，那个推荐的，昨天给我买的。

-----  
书很棒，快递也棒，好喜欢，以前在当当买书，现在就在京东买啦

-----  
营养学的书很多，这本对于健身，提高力量的帮助还是很大风。

-----  
内容很详细，知识很系统，对于健身的营养很全面

-----  
感觉不错，价格也很公道，值的购买！

-----  
走心好书，便于阅读， 刚好能看进去的那一种，印刷清楚靠谱

-----  
非常好，京东的购物体验真不错。

-----  
很赞的一本书，专门讲健身营养学知识

-----  
折扣不算很低，差不多相当于原价购买，幸好有满减券

-----  
买了这本书就可以拥有八块腹肌。你们知道不

-----  
干货满满，学习理论，事半功倍

-----  
帮别人买的，看着应该还不错！

-----  
朋友推荐的 就买来看看了 感觉很好很好很好

-----  
内容详实，很有用处的好书！

-----  
还好吧没什么问题应该可以不错

-----  
不错，蛮好的，稍微有点帮助

-----  
不错的书，很喜欢，棒棒的！

-----  
书已经寄到了 京东的速度还可以

-----  
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

-----  
身体是革命的本钱，学习健身知识必备

-----  
之前一位老师推荐的，蛮好的

-----  
一直在京东买东西，物流也快。支持京东

-----

很全面的书籍 但是书有点损坏 无所谓了 好好研究研究

-----  
挺不错的，看了才知道。和我自己想的差别很大。

-----  
网红介绍的，买来学习一下

-----  
专业性很强，能给健身的人指导。

-----  
不错 看了一点有帮助

-----  
是正品，送货速度快，很满意。

-----  
包装完好，东西不错。

-----  
书籍非常好，自己喜欢

-----  
产品不错，值得购买。

-----  
买书一直在京东买，便宜方便

-----  
书是正版，通俗易懂

-----  
快递很给力，书也很给力，愉快的购物体验

-----  
原自己可以越走越远

-----  
这本没有包装，不过很新，内容也可以

-----  
健身人士都应该了解下，学无止境啊，书很不错

-----  
好书籍好看好看好看

-----  
挺快的但图书的包装一点也不走心，经常破损！

-----  
可以吧，全是字。。。。。

-----  
好久就想买了终于买了 健身先健脑

-----  
买来随便看看，还可以

-----  
在京东购物已经成为一种习惯。

-----  
书特别棒，满满的干货，值得购买

-----  
这本书不错，很专业。而我正需要专业。

-----  
正在学习中，书的质量不错。

-----  
发货快物流给力，书的质量还行！

-----  
老公买来研究健身的书？

-----  
帮朋友买的，据说还不错吧

-----  
好好好好好好好好好好好好

-----  
正版的书籍。京东送货速度超快。

-----  
东西不错，物流很快！！！！

-----  
这书写作很严谨，推荐阅读

-----  
包装真心不行，送来后已经有些破损

-----  
内容丰富，实用。

-----  
很好的书，内容很丰富，值得购买

-----  
挺好的，感觉还可以

-----  
书的内容好 非常不错

-----  
内容很专业很多，需要慢慢消化

-----  
大概翻了翻，看着不错，挺好的

-----  
好书！非常实用解决了很多困惑

-----  
听说这本书不错，就是太贵了。

-----  
希望对自己的健身有帮助

-----  
一本好书，既专业也容易懂。

-----  
哇很赞，拿到后开心的各种翻看

-----  
很全面的一本书，挺好，还在看

-----  
书本不错，内容还没看。

-----  
东西非常好，很满意！

-----  
正品，不错，学习中。

-----  
货已到位，正品 学习中

-----  
很专业的书籍，这几天在“啃”，希望会有收获。

-----  
很不错 很新 没褶皱

-----  
买了一本送朋友了

-----  
还不错，值得买

-----  
快递小哥辛苦了

-----  
书烂了！郁闷！

-----

内容很多，很好

-----  
可以的，很详细

-----  
买来慢慢看。

-----  
好书，很不错

-----  
书不错，但有些翻译不到位

-----  
不错，有用

-----  
好厚的一本

-----  
勉强能看懂

-----  
挺实用的。

-----  
很不错的书

-----  
健身先健脑

-----  
专业知识

-----  
很快到货

-----  
挺全面的

-----  
好好学习

-----  
没有塑包 就这点不好

-----  
三星主要是给快递小哥的，已经给我配送过很多次了，态度真的很好。但是书的内容真的不是很好。

-----  
还不错

-----  
物流保护太差！差！差！

-----  
太复杂了！没干货。读了像读医学天书！

-----  
挺好的

-----  
非常好

-----  
嗯嗯嗯

-----  
书都花了 也没个保护膜 可笑

-----  
刚买第二天就降价。  
1星不是给书的，是给垃圾包装的，京东买书每次都是用个袋子包装，送过来的书十有八九成为二手书一样

-----  
不错

-----  
好评

-----  
可以

-----  
好书

-----  
好.....

-----  
好

-----  
[健身营养全书—关于力量与肌肉的营养策略 \[Ernaehrungsstrategie\]\\_下载链接1\\_](#)

# 书评

[健身营养全书—关于力量与肌肉的营养策略 \[Ernaehrungsstrategie\]\\_下载链接1](#)