

健身笔记



[健身笔记_下载链接1](#)

著者:叔贵 著

[健身笔记_下载链接1](#)

标签

评论

买书的时候有活动，不同颜色的前面卡片有不同的礼物，结果问客服，就没有了～不是冲着书，真想给零颗星

叔贵写的这本书很适合初级入门的健身小白，很推荐这本书，本书的内容思路很清晰，通俗易懂很好理解

非常棒的健身书，讲的都是很实际的问题，非常有帮助。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

等了大半个月才收到，书很精美，内容再看

内容空洞，没什么真正有价值的东西，除了一些动作图片精美以外，内容上真的没发看，我都不明白这书的价值在哪里，仅仅是为了商业吗，可以说让小白看了，都浪费时间

适合新手阅读，就是没有明信片

书不错，每个动作都有图片示例，不知道有没有中奖哦……

此用户未填写评价内容

最早从知乎后面到的微信微博关注叔贵，学习了很多，也成长了很多，他没有晦涩难懂的专业词汇，一看到他出书了立刻就下单，~发新疆运费比书都贵，然后就在京东下的单，看了三十多页，满满的都是干货，已经推荐给朋友。

活动买的以后健身有指导了。

包装完好，满意非常满意。

京东商城618满减促销买的，新书好书很心仪的价格买入，真心高兴啊，希望京东商城多做图书促销活动，另外京东物流快递真的太给力，很快到货了，快递小哥辛苦啦！谢谢？

书贵书贵我爱你，就像海苔像猫咪

很好的书，可操作性强

这本书预定了很久，可能因为新疆太远这才到货，图书质量和印刷都挺好的，上次活动价也特别划算。一直坚持健身，希望通过这本书能学到更多的健身知识。

不先不后小户型不矜细行记得那年大家都觉得你觉得激动呢大家都觉得暖暖的难道你都记得你当年的你难道你电脑电脑电脑电脑难道你电脑

东西一如既往的好，一直在京东商城购物，质量有保证。早上买的下午就送到了，物流也是杠杠的好！希望再接再厉！

之前在网上关注叔贵，很好奇作为keep大V出书会有什么不同。还未开封，但印刷质量看起来很好。

补啥都不如补脑，时刻补充知识，时刻进步，每天进步一点点。这次买的书全部都有塑封，非常好

还没读，先给个购物评价，性价比还不错，比较满意，送货速度方便，给个好评，再接再厉。

终于收到了，书印刷质量很好，动作配图多，计划清晰，真的是给我这种懒人的福利

叔贵写的很详细，动作库比较规范。不过健身计划并不适用所有人，健身这东西还是要自己努力才行

不错的一本健身教学书，很适合健身小白们参考学习，就是货物到的慢了点，总体感觉还不错。

把健身的门道用浅显易懂的方式呈现给读者，适合我们这种小白快速入门

东西可以的，价格也很合适，很喜欢，期待能有更多优惠，继续加油！

到货很快，包装整齐，拆看看了下很好，书评稍后再补充，给个好评先

刚开始看，初学者表示简单明了，很快就进入练习了，期待一下效果

书籍质量很好，印刷清晰，装订整齐。可惜没有抽到礼品。
关注了叔贵的公众号再买的书。

坐等健身笔记2，这本刚开始看，希望早日瘦身，浑身腱子肉，书贵笔记大卖，越来越红

一本很接地气的书，解决了不少抑或。强烈推荐健身新手购买。

物流比较快，书还没有看，总之为了评价而评价。哈哈哈哈哈

帮同事买的，不确定具体内容如何，包装物流很满意。

喜欢作者的写作风格，突然看一本正经的 反倒不适应

收到了，在看，希望有用。加油(? · ?_ · ?)?

没事的时候看一下，充充电，配送速度很快。

好好好，很详细，适合刚健身的朋友，强烈推荐给大家！很好的书！

公司使用，很不错，京东一如既往的快速。

一直在京东采买，价格超值，值得信赖。

挺好的哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦

书太畅销了，印的急？印刷质量不太好

物流超快，信赖京东，书本质量不错，内容未看，不做评价

书的包装真是太差了，是因为只有一本书，所有就随便放吗

不错不错，可以可以，好评好评。

偶像的大作，超喜欢，物流超快，服务极好，京东威武

书很不错很喜欢推荐购买哈哈

等了很久，包装印刷没问题很好

健健康康看看咯哦哦哦哦哦哦哦

适合新手阅读。值得购买。

好好练身材，一点用就值

很好的一本书，健身必备

很实用的一本书，推荐！

真是好书，值得收藏，这是第二本，给朋友买的

小白入门书，介绍的很全面，讲的也很亲切。

挺好，减脂指导性强。

第四本到货，帮同事买的，兴许有第五本。

好书，就是好书，第三次购买，同事也喜欢

没有预想的那么好。

一口气大体读了一遍 很详细 值得推荐

叔贵出品 必须支持

书本内的知识很全，快递小哥很负责。

刚刚拿到书，看完后在追评吧。

很好，好好好好好好好好好！

图片很多，可以依照图片练习

收到货物了，应该是正品。

支持叔贵哈哈哈哈哈哈哈哈

期望太大了，失望也大。

还可以、 $(\overline{\nabla})$ 、

很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦
哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦
哦哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦很棒哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦就是出货很慢

特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别特别好

买来给女朋友的

不错的入门书籍

很棒的书！！！！

哈哈，还行吧，还没有看呢

不论是读历史的厚重还是生活的轻松，生命的苦难还是自然的感悟，一首诗还是一个故事，当你的视线与文字相遇时，就是一种缘分。因为真心，没有所谓的深刻浅薄、智慧愚钝。正像黛玉所说的：“我是为了我的心。”读书也是为了自己的心。抛却了世俗的虚伪，生命充实，快乐。
闲坐无事时，总爱幻想坐拥书城的感觉。索性用我的画笔描绘幸福的未来：一个绝美的室外桃园，梧桐飘飞，满地金黄。一切爱书的人，可以在此读书品茗，谈书及书里书外的世界。于是，书使人心中有梦；于是，人间有爱。

买了等了一个多月才发发货，书是好书，这印刷我也是醉了，直接印反了，对出版社无语，差评。

还不错的一个版本

120天打造完美巧克力腹肌120天打造完美巧克力腹肌120天打造完美巧克力腹肌120天打造完美巧克力腹肌不错哦不错哦

很好？

干货满满

顶。叔贵

支持一下

非常不错

正版货，送货快，购物过程简单

纸质挺好哒纸质挺好哒

还没看呢，听说很火的一本书，找时间看看，不过订货时间好久，过了2周才到货

18号下的单，除了书，冲着明信片的惊喜提前下了单！结果等了快一个月，没在预计的6号之前收到书就算了，连说好福利——明信片也没有！到货速度和物品齐全都无法给好评。第一次线上购物，这么失望！

还行

书是好书，五星不亏。不过很大程度冲着赠品来的，结果什么都没有。

好

好.....

终于收到了，书印刷质量很好，动作配图多，计划清晰，真的是给我这种懒人的福利

健身笔记_下载链接1

书评

健身笔记_下载链接1