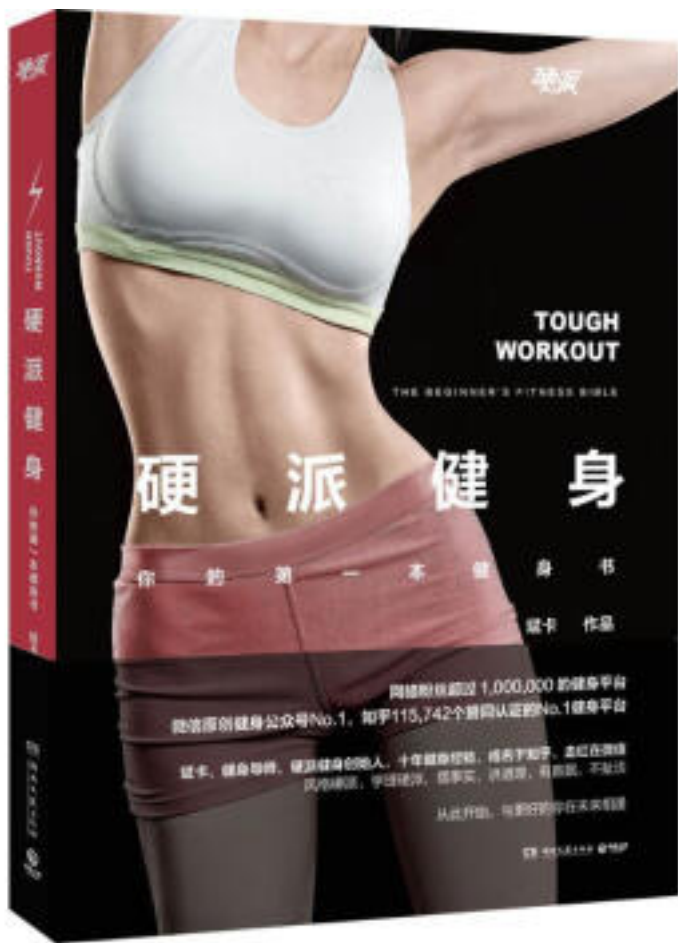


硬派健身 你的第一本健身书



[硬派健身 你的第一本健身书_下载链接1](#)

著者:斌卡著 著

[硬派健身 你的第一本健身书_下载链接1](#)

标签

评论

还没自仔细看 感觉书的内容不错

物流非常快！京东一如既往给你！书的包装很完整！没事多看看书学一点东西！给力

京东物流的速度真不是一般的快，来到总部工作后，自提点和自提柜都分不清楚，但确实是太方便了！

物流真心慢 苏东坡传有破损

挺好挺实用的一本书。虽然理论以及枯燥的数据不吸引人也记不得，但书中还是有大量的可操作可借鉴的很实用的健身内容

此用户未填写评价内容

喜欢在这里买书，满意的。

确实是一本改变你健身观的书，很受益！

不错，推荐书籍，虽然也有一些错误

去健身后买的，平时多读书，多查资料，省去教练钱不是梦

很好的商品，谢谢老板，下次继续惠顾！

希望有用。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

快递大叔服务态度很好，京东就是方便。

包装完整，书也很好，京东最棒！

自己有一本，看着不错，送人一本

书籍很棒，很有帮助，发货也快，满意的购物

包装完好～卖家发货很迅速，快递非常给力。

很好，快递员很亲切！

物流很快，内容也比较实用。

想健身，看这一本就够了。

讲的很实用，考了涨姿势！哈哈哈哈哈

介绍了一些健身常识，还行！

锻炼身体，身体是革命的本钱

不错不错，好好坚持

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

书质量挺好，看到封面就想健身

这本书已经买了好几本了，非常好

好书，受用，好评

质量不错，图文并茂

已经买了好几本了

很好 哈佛强大

希望能坚持下去

实用健身参考，印刷质量好，好评

不错，包装好

还没有开封的

物流快，很喜欢，希望可以帮助我

还没认真看，希望有用。

书纸质很棒

还不错。

比较有用

还不错

这装订我真的很怀疑它的真假。中间突出一部分装订，是故意的？？

慕名而来的。。希望能有效果可以瘦下来啊啊啊啊啊

囚徒健身 健身与保健体育 正版图书

说实话写的一般般

失望对我来说没什么用

书很不错，就是感觉像盗版，虽然纸张可以

没什么意思，里边的东西 基本上没有任何帮助

好

书整体看来切割不一，中间很多页面凹凸不平

活动买了好多书，都是一直关注的，够看好一阵子了～很不错，包装什么都不错，挺满意的～

还不错，物流也快

书收到了，挺好的

在书店里看到感觉不错，就来京东买了，便宜

实用

还没看，一样有用

非常好看的书，学到了不少东尼

挺好的，自己在健身方面走了很多弯路，冲着书本的那句：减少弯路买的。目前看着还不错。就是书页胶质那有点缺失，凑合看吧。

内容不错，值得一看。

挺好的。

先关注了微信才买的这本书，挺好的

很棒的书！

很好，看了懂了很多

折扣大！朋友推荐的，热爱健身的朋友看看很不错

还好，就是书太多了，摆不下了

知乎上的热门，主要是自己坚持

挺好的，摆事实讲道理

大部分内容微信公众号都有啦…

挺好的，用了优惠券也比较划算！

还没看呢，应该不错

为了封面尔努力

正品，双十一买的很优惠

突然对健身有了兴趣。

非常实用的书

价格便宜，值得一看，不过内容不那么多，

内容很充实，有详细讲解和清晰易懂的配图，对于健身菜鸟来说已经很不错了

宝贝收到 看了很久终于买的 之前一直在微信公众号上看的 不过瘾
作为健身的第一本书真的不错 至少里面的理念还是可以的
给健身小白们一个大的正确的方向 很不错

很不错，看到一半，有收获。

发货快，印刷精美，正品无疑

非常简单实用的一本健身参考书籍。

书的质量一般，内容还不错。可以读一读。

快递挺快，质量还行，有塑料包装

反正对我来说作用不大，关键是我没有动起来。

很实用的一本书，已看完

开始健身擦，人丑没办法

不错，物流快，价格也比较便宜。

一般吧，读一下有益。

物流包装都很赞，，，

正品，可以了解正确的健身方法

配送速度很快，包装完整，满意

风格硬派、学理硬派，摆事实，讲道理，有数据，不扯淡
胸大显腰细，翘臀显腿长，穿衣好看还靠肩来撑。永远都不晚，从今天开始，与自己的身体和解，与更好的自己未来相遇。 通俗易懂、可读性强。

喜欢哈，不过宝宝太小还不懂看

很不错的一次购买经历，京东快递也给力！

不错，真的不错，很好

特价购买，非常实惠。

书不错 还可以 就是物流送了一个星期 太搞笑了 配送员一直病假
还不打主动打电话告知客户 还要客服帮助解决 所以物流只能一星

还可以吧，但其实也没说的那么好。关键还是要靠坚持

不错的健身书籍，写的很科学，看看有收获

还没看，书包装的可以，快递也可以

根本就没收到书，时间到了付的款，客服也不理人，什么玩意儿！！！！

一直在关注斌卡在知乎的专栏，内容丰富、论据扎实，极富科学性。

价格便宜，送货快，买书就选京东

不错，速度快，很方便，以后还会买

蛮好的不错，很好，下次还来买。

书不错。。。。。。。。

很棒的书，值得拥有，公众号也很好

不错，价格很好，书本身更好

非常实用的书籍，很不错

凑单买的，是想减肥看的，还没开始看。

挺好的，为什么必须要十个字呢？

质量很好...发货速度很快..

买回来看了，练过一次，好累，没能坚持

书很好，没有坏，物流很给力，一天就到了。

还没开。等看了再来评价

正在学习，希望能对健身有帮助

书籍是正版的，纸张质量很好哦。

很不错的一本西方健美书，书本装订的差劲

主要是自己胖，想想应该用的着。

包装不错 运送得很快

写得不错，是一本很好健身科普书。

第一本健身书，很不错写得

赶紧罢了，就相当于买了一本功能齐全的工具书，想了解什么都能在里面找到，就是看着看着就不想看了适合对着目录找需要的内容

正在看，看好了补充评价

书本还不错，发货也挺快的

书本都收到了 书的画质很不错 纸质也好 就是有点书压到角了 但是不碍事 总体很好又便宜

看着推荐买的，锻炼身体用

简单易行，付诸行动！

不错哦不错哦不错哦不错哦

在京东上买很方便，价格划算，是正品

字迹清晰 有用 希望能为达到预期效果

很不错，读了收益很大

包装精美！理论知识非常好，单纯看视频是学不到这么多的！我的第一本健身书！在家一定勤加练习！开学前完美身材！！！

看了，改变下思想，理论学习，挺好的

还不错！内容挺好！说得实在！就像书中刚开始说的一样：以下省略几行字，我用照片拍给你们看，如果真想瘦的可以买这本书来看，里面的教学可以不用占用你很多时间，但又能帮助你健身！

恍恍惚惚恍恍惚惚恍恍惚惚

不错，支持斌卡，在知乎上一直关注他

发货迅速，质量不错。。

强推！好书！专业！希望可以瘦下来（☆_☆）

感觉一般，不过可以看看，推荐拉伸那本书

不错，好书！质量还可以的。

在知乎上关注这本书有段日子了。这几天家里领导有意健身减肥，为防朝令夕改，火速入手。快递很快，包装严密，整体完好无损。领导很满意。

硬派健身 知乎信健身红人斌卡作品 家居休闲 人气瘦身健身 科学运动 斌卡 正版图书

书的质量挺好，内容和公众平台上的感觉差不多，深入浅出，还是不错的。就是客服不怎么好，有的时候不理人，比较满意吧算是

给人家买的，不知道能不能就因此书瘦下去

还好吧，干货没有想象中多

很适合刚刚健身或已经健身一段时间有一定基础的人，男女都可以用。

不错，不错，值得推荐购买。

好东西好东西好东西好东西

还没看完，文章易懂，不错

感觉好多都挺有用的，明白了好多

文轩折扣很多，很划算！很火的一本健身书，有数据有理论！但作者鼓励大家健身可以用猪肉做为蛋白质来源真心不赞成！还有深蹲时膝盖响不用太在意的观点真是吓得人一身冷汗！

不太喜欢，这本书说的什么鬼

支持正版图书，质量还不错

朋友觉得还不错，礼物有心意

书是不错的

挺好。。。。。。。。。。

不错，让我好好研究研究～
不过本来平平整整的书，几天后就出现了那种纸张湿了吹干的那种褶皱感。。。从底部看过去，就看到空洞了。。。

系统地看书健身总比自己乱来好，希望大家都拥有好身材！

冲着那么多的好评去的，大致翻看了一下，感觉还不错。

东西还可以，比想象中的要好。。。

在知乎上看过，觉得有用，就买来了，还没开始炼，图文并茂，好理解

写的还算不错 很多观念也很流行 不过好像没有背部的训练计划

包装很好，价格合理。

知乎上的大神推荐，应该很不错，送给胖纸朋友的哈哈哈！

我讨厌打十个字以上，书很好

算是业界良心了这书 加油！

还不错 内容挺有用的 可以

关注斌卡一年了 每期推送都认真读 现在终于出书了 必须支持

实惠划算，不错的书籍！

这个是用来凑金额的，不过看看也不错。

好书，虽然是知乎上的知识整理，整体强大到了系统化的效果

书质量很好，如果和《囚徒健身》一样是彩页就更好了，正在看！

活动购入，实惠划算，不错的书籍！？

很基础的知识，准备入门的可以看看

不错不错不错不错不错

书的质量特别好，内容还没细看，但是看过相关文章，很不错

这本书也是我无意中看到的，确实收获不少，我们减肥还是存在不少误区的，这本书非常有科普价值。

挺不错的书，价格便宜不少，送货也非常快！很多内容在知乎上都有，但也能看出来，作者在这本书上花了不少心血。拿到书一下午，基本看完，纸张有点儿硬，真的是硬派健身，看完书都变形了，哈哈

减肥减脂的好帮手，先学道理在减肥

帮朋友买的，效果不知道

书很好，京东的书值得信赖

拿回来好好看看，不知道效果如何

发货有点慢，不过快递的速度不错，比京东的快递晚发货却早到了，其他不错。

是正版 在知乎和微信上都一直关注斌卡 科学合理 很多干货 是我的第一本健身书
还在学习中

包装不错，一点也没折角

同时也买了一本施瓦辛格健身全书一起看

一边健身一边减肥一边健康饮食，一边学习，希望看到效果

还不错还不错还不错还不错

包装很好，纸张也不错，内容还没看，希望有帮助！

比起京东自卖的快递时间慢点，但还可以包装也很不错

[硬派健身 你的第一本健身书_下载链接1](#)

书评

[硬派健身 你的第一本健身书_下载链接1](#)