

硬派健身+运动饮食1：9 套装2册 运动健身 健身与保健书籍



[硬派健身+运动饮食1：9 套装2册 运动健身 健身与保健书籍 下载链接1](#)

著者:斌卡 著

[硬派健身+运动饮食1：9 套装2册 运动健身 健身与保健书籍 下载链接1](#)

标签

评论

良心好书，真的太赞，强推健身减肥入门者

希望它能成为你的第一本健身书籍

此用户未填写评价内容

到手以后同事觉得不错，立刻也下单了

书很好，对我帮助挺大的～～～

很好，给老婆买夹减肥用的。

东西已收到 完好无损

这两本书写得挺好

主要是不想抱着手机看，有本书看看感觉很不错！！！！

很棒的书 收益 赞一个

包装的很好，看看效果如何

正品送货挺快包装的也挺好书很完好

很好.....

不错，硬派健身，很基础很实用

内容对于刚接触健身的人来说特别有用

书的质量不错，赞一个，希望看完有收获～

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

基础入门…通俗易懂…还不错，可以。

嗯 终于等到这本书了 现在还没有时间看 等看完了再追评

看了一点，书有的地方折啦

很好 很有作用的一本书

还可以吧 不过里面的讲

没拆看，外面看着还不错

专业的知识少不了！

东西不错 很好用

内容很不错，喜欢

非常适合新手看

很棒的书，坚持

好书，健身爱好者可以购买学习

内容很不错

挺不错的

还可以吧

非常好！

很好啊

非常好

还可以

hao

看了运动饮食，不怎么样，主要思想就是减少摄入量，特别是减少高热量的食物，说运动适量2-3次/周，饮食以高营养低热量的食品为主，偶尔断食（只吃一些蔬菜水果）。

非常失望 不推荐购买 推迟发货不说 物流超慢 这些我都没和客服说什么
过来书还是脏的 底部竟然有人写字 真是让我足够惊讶 良心平价
以上如有半句假话本人愿意负法律责任 不是京东自营真是让消费者失望！！！！

不错

好

发货速度还行，东西包装有点破了，不过里面东西没坏

好好学习，天天向上

内容详细，两本结合使用

很好的一本书

以前重来不去评价的，不知道浪费了多少积分，自从知道评论之后京豆可以抵现金了，才知道评论的重要性，京豆的价值，后来我就把这段话复制了，走到哪里，复制到哪里，既能赚京东，还非常省事，特别是不用认真的评论了，又健康又快乐，哈哈

书内容不错，健身和营养知识都有！

有好处

好东西。

宝贝已收到！非常好！！！物流很快赞赞赞！

书还可以，奇怪的是，硬派健身是强调运动减肥，而另外一本是强调饮食减肥，两本书的观点差异很大。

书很好，不错，没有破损

超级棒

书是买来参考的，主要还是靠自己

还不错，说得比较系统详细，比网上东凑一块，西凑一块好

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

用心去看，你能感受到这本书中很多奥秘，然后你慢慢去体会，慢慢去感受书了的意思
...

减肥就要靠它了，希望能坚持下来。

非常不错的一本书，无论是印刷还是排版都非常不错，这本书我在网上看过，内容贴近实际。

还不错啦！值得一读！！！！！！！！！！

[硬派健身+运动饮食1：9 套装2册 运动健身 健身与保健书籍 下载链接1](#)

书评

[硬派健身+运动饮食1：9 套装2册 运动健身 健身与保健书籍 下载链接1](#)