

我型我塑：完美小腹人



[我型我塑：完美小腹人_下载链接1](#)

著者:于帆，鹿萌 著

[我型我塑：完美小腹人_下载链接1](#)

标签

评论

印刷粗糙，不好

质量不错，活动时买的，为了屯点货。质量不错，活动时买的，为了屯点货。

应该跟着视频练习，买了书就后悔了

已收，书印刷的不错

好好好好好好好好好好好好

书很实用，内容从饮食，健身 瑜伽 饮品中医等几个方面全面瘦腹部

很好的一本书，质量也不错

我型我塑：完美小腹人不错的书，很好的，我很喜欢！

凑单买的书

非常好，值得一看。要好好看看

给媳妇买的，她说里面内容不错

书整体不错，完整，我喜欢看。

书是正版，内容很好，适合阅读

很好，很简略，不喜欢太长太臭的书

用来健身，特别适合女性！

还不错

看完之后更上火了,闹心减肥很痛苦

尚可。。。。。。。。。。

本来打算以后不读任何关于社会、政治的书，因为就算我们关心了又能怎样，体制仍然在那里，领导的情商和智商还是那样，国民的素质仍然没有改变。。。结果忍不住又借了这本，看完感觉和前两本差不多，多了一点点乐观，因为至少我看到有这样一名作者，有坚定的信念，有深刻的思想，不愤青，不极端。不停着奔走宣传公民观念，不求自身能怎么样。真是感动。中国最不缺的是极端的力量，最缺的是温和而坚定，自由而悲悯的力量。作者是其中一份。他希望为这个社会转型播下一些真正自由和宽恕的种子，虽然力所不逮，忧思之心确是赤诚。
前几天去图书馆借了这本书，本来打算以后不读任何关于社会、政治的书，因为就算我们关心了又能怎样，体制仍然在那里，领导的情商和智商还是那样，国民的素质仍然没有改变。。。结果忍不住又借了这本，看完感觉和前两本差不多，多了一点点乐观，因为至少我看到有这样一名作者，有坚定的信念，有深刻的思想，不愤青，不极端。不停着奔走宣传公民观念，不求自身能怎么样。真是感动。中国最不缺的是极端的力量，最缺的是温和而坚定，自由而悲悯的力量。作者是其中一份。他希望为这个社会转型播下一些真正自由和宽恕的种子，虽然力所不逮，忧思之心确是赤诚。
前几天去图书馆借了这本书，本来打算以后不读任何关于社会、政治的书，因为就算我们关心了又能怎样，体制仍然在那里，领导的情商和智商还是那样，国民的素质仍然没有改变。。。结果忍不住又借了这本，看完感觉和前两本差不多，多了一点点乐观，因为至少我看到有这样一名作者，有坚定的信念，有深刻的思想，不愤青，不极端。不停着奔走宣传公民观念，不求自身能怎么样。真是感动。中国最不缺的是极端的力量，最缺的是温和而坚定，自由而悲悯的力量。作者是其中一份。他希望为这个社会转型播下一些真正自由和宽恕的种子，虽然力所不逮，忧思之心确是赤诚。

我时常听人感叹中国没有华盛顿，其实没有又如何？就算你也做不了华盛顿，你还可以做马丁·路德·金。做不了马丁·路德·金，你还可以做罗莎·帕克斯。做不了罗莎·帕克斯，你还可以做一个为他们鼓掌的人。如果你连这也做不了，没关系，你还可以回归动物的本能，就像特里西娅·奈特（TriciaKnight）所做的那样，举起手中的摄像机，保卫自己的孩子。中国人是世界上最能隐忍的民族，不幸的是，这种隐忍通常都用。中国人是世界上最能隐忍的民族，不幸的是，这种隐忍通常都用。中国人是世界上最能隐忍的民族，不幸的是，这种隐忍通常都用。中国人是世界上最能隐忍的民族，不幸的是，这种隐忍通常都用。

[我型我塑：完美小腹人_下载链接1](#)

书评

[我型我塑：完美小腹人_下载链接1](#)