

激瘦普拉蒂（附光盘）



[激瘦普拉蒂（附光盘）_下载链接1](#)

著者:曲影 著

[激瘦普拉蒂（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

老婆买的，没见她看过

很喜欢，动作难度大，比较有挑战性。真是正版，里面图片很漂亮，还配送了碟

书是好的。价格也合适。就是我还没练，呵呵

动作有点重复，运动量比较大，很不错。

大致翻了下，普拉提好像是运动幅度比较大的瑜伽。做起来比较累。不过可能这样效果更好吧。光盘没来得及看。

光盘还挺好的，没有出现卡碟的现象，书也不错

老婆说没想到还是彩图版的,更惊喜的是还赠光碟。希望对减肥有用啊。

还没有开始练习呢 应该不错吧

这个还没有看过，是冲这光盘买的，普拉提可以和瑜伽搭配这练习，据说减肥的效果要好些。

内容挺实用的，期待效果

哈哈哈哈哈hhjhj

很好的书，只是还没开始练……

很喜欢 同事很喜欢用的

源自德国，经百年历史验证的经典健身术。

帮朋友买的，还没有反馈，应该还可以吧

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

不过没坚持下来因为上班没什么时间

给力 好 很喜欢 速度快 正品

我非常满意，写得很好哦

多看书是有益的，经常买书

给老婆买的，她很喜欢。

这位教练的练习都很容易练习

书很好，纸张和光盘都对得起这个价格了，只是快递服务太差了

可以可以可以可以可以可以

坚持就是胜利，比俞加累人

不错！是正品！值得购买！

想减肥健身，多做做这运动

很经典啊。比景丽系列的好多了，景丽系列的片子呼吸声音好大，听着觉得有点恐怖。

喜欢

动作看上去都很简单，但是如果做的跟书上一样还真的蛮有难度的

很有用~也很新~纸质很好，印刷也不错，书本平滑没有皱页。

比较难一点 重点是锻炼腰腹部 难度挺大

光盘里的动作不够连续，编排不怎么样

还可以还可以还可以还可以还可以还可以

没有想象的好，动作过于简单，光盘没有节奏感。

是买来配合瑜伽的 好好学习一下

暂时还没发现缺点哦！

收到货练习了几天，书里的动作练习起来还可以，光盘里的就有些单调了，要是减肥感觉不如曲的瑜伽效果好，总体还算可以吧。练习当强健身了。

没有很好的韧性可能会受伤这也是我买之前没有考虑到的，这对时间场地的要求我办不到所以一直没练只看看，最后选了hop8分钟健身更快捷。

由於一次性買了四本，當然收到沒有全部拆封，現在使用了才發現，舒心安神那本書是舊的（關係不大），重要的是沒有光盤，買了等於沒買一樣！！！！

还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行

还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行还行 还行

因为很想让自己瘦下来，又没有毅力靠饮食减肥，所以选择了运动。通过学习我了解了普拉蒂融合了东西方最佳形体运动精粹，引领返璞归真自然快速瘦身新风潮。好莱坞超级巨星性感罗拉吉丽娜·茱丽，美臀皇后珍妮佛·洛佩兹，魔鬼辣妈凯瑟琳·泽塔琼斯，奥斯卡影后查理兹·塞隆……魔鬼身材速成秘籍。普拉蒂瘦身有5大功效：一是

采用深层腹式呼吸，使身体、意念完美结合，极速减压消疲；二是锻炼核心肌群，最大限度燃烧脂肪；三是精确控制，减肥效果事半功倍；四是瘦你最想瘦的部位，瘦身、塑形双重收获；五是动作精而易学，不受时间场地限制。普拉蒂注重身体肌肉和生理机能的训练，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，而东方人着重呼吸和心灵集中的训练，如瑜珈和太极。普拉提吸取了东西方文化，兼容了生理与心理的相关研究成果。最初普拉提只运用于两大领域，即专业舞蹈团体进行肌肉的训练和医疗康复机构病人痊愈后的肌体功能及肌肉力量的恢复。它融入了瑜珈、太极拳、芭蕾形体的一些理念以及教练个性化的内容，普拉提的训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，训练时的呼吸方式为鼻吸口呼，是针对肌肉形态、关节等外在的一种训练，它的训练目的是通过改变人体肌肉功能从而改善人体脊柱腰椎等的功能。经过不断坚持的运用普拉蒂，我明显的瘦了几十斤，也没有什么反弹，它渐渐的成为我生活中不可缺少的一部分，每天都要练习1小时。

很不错的~~~~~很减肥

激瘦普拉蒂（附光盘）在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

和描述的一样，好评！今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板

我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。本来我这个地区就没货，所以发货就晚了。但是书真的不错，只要发货就很快就到，应该是正品，至少录音啊，词语没有错，快递很快哦。

继续努力，书已经送给门卫签收，不过快递员还打电话通知我，这样的服务态度真的值得其他的快递员学习，京东快递真的不错。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

买给朋友的，应该还不错

京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊。我是从2011年8月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。我的人生充满坎坷：十岁时家道中落，十二岁便背井离乡，来到一个陌生的、生活条件异常艰苦的藏区。

当文艺兵。十五岁的花季，爱上一个军官，没有接触的机会，便通过各种暗号和接头地点传递情书，像做地下工作似的，结果得到一个意外收获：“从写情书中发现了自己的文学潜能”。但那个年代早恋是不可饶恕的大错，当我们的恋情被发现时，对方却退缩和背叛了我。一次次当众检查，一次次冷遇羞辱，使我的心灵受到重创，一度产生自杀的念头。二十岁，她弃舞从文，主动请缨，二十九岁进入鲁迅文学院作家班，与莫言、余华、刘震云等一起，登上文学的殿堂。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

快速提升大脑应变能力的快乐魔法书 玩转700个益智游戏，全面开发左右脑
在游戏中“活动”大脑，是锻炼思维能力、提升智力的有效办法之一。今天，全世界聪明的孩子都在做着同样的游戏，全世界聪明的孩子都在无限地开拓自己的思维。本书收集经典的益智游戏700余则，让孩子能在游戏中轻松开发左右脑，全面提高大脑应变能力。 本书包括七大部分：
观察思考谜题：你必须一眼发现事情的关键点，运用感觉和表现视觉空间的能力化解所有的问题。的答案。
逻辑推理谜题：以已有的事实为起点，遵循传统思维逻辑，沿着归一的或单一的方向进行推导，并找到一种合意的答案。
数字算术谜题：这里是数字游戏的大本营，你必须通过观察与实验，比较、分类与归纳，分析、概括与联想，以及运用基本的数学运算法，按照特定的规则得出答案。
语言文字谜题：在这里，你可以阅读到名诗名句以及名人的智慧故事，并从中提高语言表达能力和文字驾驭能力。
科学常识谜题：识别日常生活中的各种动植物习性与特点，熟悉科学在日常生活环境中的运用，提高分类能力和创新能力。
创新分析谜题：突破常规思维，打破局限，冲刺到创意的极限。
综合思维谜题：这里是考验你独立思考、自我认知的地方，也是培养你团结协作的头脑风暴基地，在这里，你的综合思维能力将帮助你解决更难的谜题。
《全世界孩子都爱玩的700个益智游戏》精心搜集了全世界聪明孩子所钟爱的700余则益智游戏，这些益智游戏形式多样，趣味无穷，难易结合，寓教于乐。通过解答这些思维谜题，让孩子在享受乐趣的同时，全面提升观察力、分析力、注意力、判断力、想象

力、创造力、记忆力、反应力、逻辑思维、抽象思维、变通与组合等各方面的能力，充分挖掘左右两半大脑的潜能，使孩子在做游戏的过程中，不知不觉抵达智慧的殿堂。爱因斯坦说过，想象力比知识更重要，是知识进化的源泉。爱因斯坦所说的想象力，即人的思维能力。思维能力的高低体现出一个人的智力水平。智力是人类进化的最高成就，人的智力潜能是无限的，而游戏是人的天性，在游戏中培养和锻炼人的思维能力，无疑是提高智力的一种极好方式。快速提升大脑应变能力的快乐魔法书

玩转700个益智游戏，全面开发左右脑

在游戏中“活动”大脑，是锻炼思维能力、提升智力的有效办法之一。今天，全世界聪明的孩子都在做着同样的游戏，全世界聪明的孩子都在无限地开拓自己的思维。本书收集经典的益智游戏700余则，让孩子能在游戏中轻松开发左右脑，全面提高大脑应变能力。本书包括七大部分：

观察思考谜题：你必须一眼发现事情的关键点，运用感觉和表现视觉空间的能力化解所有的问题。的答案。

逻辑推理谜题：以已有的事实为起点，遵循传统思维逻辑，沿着归一的或单一的方向进行推导，并找到一种合意的答案。

数字算术谜题：这里是数字游戏的大本营，你必须通过观察与实验，比较、分类与归纳，分析、概括与联想，以及运用基本的数学运算法，按照特定的规则得出答案。

语言文字谜题：在这里，你可以阅读到名诗名句以及名人的智慧故事，并从中提高语言表达能力和文字驾驭能力。

科学常识谜题：识别日常生活中的各种动植物习性与特点，熟悉科学在日常生活环境中的运用，提高分类能力和创新能力。

创新分析谜题：突破常规思维，打破局限，冲刺到创意的极限。

综合思维谜题：这里是考验你独立思考、自我认知的地方，也是培养你团结协作的头脑风暴基地，在这里，你的综合思维能力将帮助你解决更难的谜题。

《全世界孩子都爱玩的700个益智游戏》精心搜

我是一个很爱读书的人，基本上每1-3天读完一本。所以也是经常买书的读者。其次，这本书的纸张质量很好，没有异味，不粗糙。一看就是正版，也是新书，塑封的。再次，送货员的速度很快，态度也非常好，还帮忙送上楼，一句怨言都没有。非常感动！还有，京东的价格一直挺给力，服务也好。我会继续保持一直光顾。最后，关于书籍内容方面，总体来说是一本好书，读完受益匪浅，很有作用。收藏了，有空或者书荒时会随时抽空看看。以下心得内容给各位参考参考：夏天的雨，干脆，强劲；夏天的雨，利落，爽快；夏天的雨，生动，豪爽；夏天的雨，毫不拖泥带水；夏天的雨，像个男人！

他不像春天的雨那样，淅淅沥沥，极尽了缠绵。他生性秉直，无所顾忌，来的猛烈，去的迅速。如果说春天的雨是摇曳着浅绿长裙的清纯少女，那么夏天的雨就是说来就来，说走就走的梁山汉子。他不像秋雨那样，星星点点，故寻闲愁。他总是在狂风大作中神情并茂，在电闪雷鸣中袒露胸襟，在惊心动魄中一诺千金。如果说秋天的雨是“谁怜憔悴更雕零”的李忆安，那么夏天的雨就是披长发而仰天长啸于泽畔江河的辛稼轩。他更不像冬雨那样，在噤哩叭啦的凛冽寒风中，无情的让人全身发抖。他如发怒的神兵鼓噪而来，似摧枯拉朽的千军万马凌空进发。如果说冬天的雨是给人们带来的是沉寂的气息，那么夏天的雨就是“气吞万里如虎”的粗豪男人给人带来的奔放与狂野。他虽然豪迈，虽然狂放，虽然动人心魄，虽然大气磅礴，但他和男人一样，表面上表现着坚强，内心却十分的脆弱。他忍受着苦痛佯装着干脆，经受着磨砺佯装着豁达，面带着微笑显示着生命的刚强。在他不堪重负的时候，有时会哭会笑，有时会吵会闹，但在哭过笑过吵过闹过之后，又背负着希望、疲惫和责任走向了热情；在他无奈的时候有时只会闷头抽烟，在他苦涩的时候有时只会躲起来喝酒，有只会在无人的角落里哭泣，但在抽过喝过哭过之后，又装出了一副英雄的形象来走向了强大。他总是按季节固有的程序收获他的圆满。他不会因为人们的企盼而提前，也不会因为人们体验干燥而来晚。他总是率性而为，来去从容，总是轰轰烈烈，总是在短暂的疯狂中不忘对大地的奉献，总是在即将消逝的时候充满着对生命的热爱。如果说春天的雨婀娜多姿，是俏丽佳人，秋天的雨缠缠

[illegible]

激瘦普拉蒂 (附光盘) _下载链接1_

激瘦普拉蒂 (附光盘) _下载链接1_

激瘦普拉蒂 (附光盘) _下载链接1_