

# 纤腰美腹瑜伽（附DVD光盘1张）



[纤腰美腹瑜伽（附DVD光盘1张）\\_下载链接1](#)

著者:曲影（Christina kok） 著

[纤腰美腹瑜伽（附DVD光盘1张）\\_下载链接1](#)

标签

评论

强度大了点，适合柔性好一点的人

-----  
送货速度很快，总体还可以吧

-----  
正版，质量好 速度快 非常满意

-----  
买来就迫不及待的跟着光盘练习了正在学习中

-----  
还在练习中，细节讲的很精细。

-----  
东西不错 强力推荐哦

-----  
很不错的一本书，给朋友推荐了

-----  
照着练瑜伽感觉就是不同，针对性强，感觉还蛮好滴

-----  
动作挺难的 而且不适合看碟练习 碟里仅是很多动作

-----  
很好，不错

-----  
书很好！是正品！值得购买！

-----  
帮同事买的，应该还不错

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
不错的东东，不错，，，，不错，，，呵呵

-----  
非常满意。。。。。。。。

-----  
印刷质量还不错，光盘音质也还可以。就是教练一个动作一个动作的往下做，根本跟不上哈。

-----  
里面的纤体动作和其他瑜伽书里的大同小异，最大的缺点就是排版太乱了，花花绿绿的，看着不舒服。

-----  
总的来说，一般，只是没时间好好细看

-----  
冲着碟片去得，结果碟片看不了，令一种书完全成了个人写真集，很后悔买

-----  
实质性的内容少，精力花在图片上了。  
光碟没多少实质内容，书上内容多为引用图片，而非教练本人，作者自己的东东少，真所谓天下书籍一大抄。收货拆开一看，后悔了。  
光碟制作粗糙、教练有的动作很吃力，很担心她摔倒，两三个人拿个烂垫就来出碟了，晕死了！后去书店重选了两本。  
本次是京东的人配送的，感觉服务比外包物流公司好多了。  
值得一提的是，深圳宝安有京东分点了，在45区，相信以后的配送效率和服务质量会更好。

-----  
好

-----  
[纤腰美腹瑜伽（附DVD光盘1张）\\_下载链接1](#)

## 书评

[纤腰美腹瑜伽（附DVD光盘1张）\\_下载链接1](#)