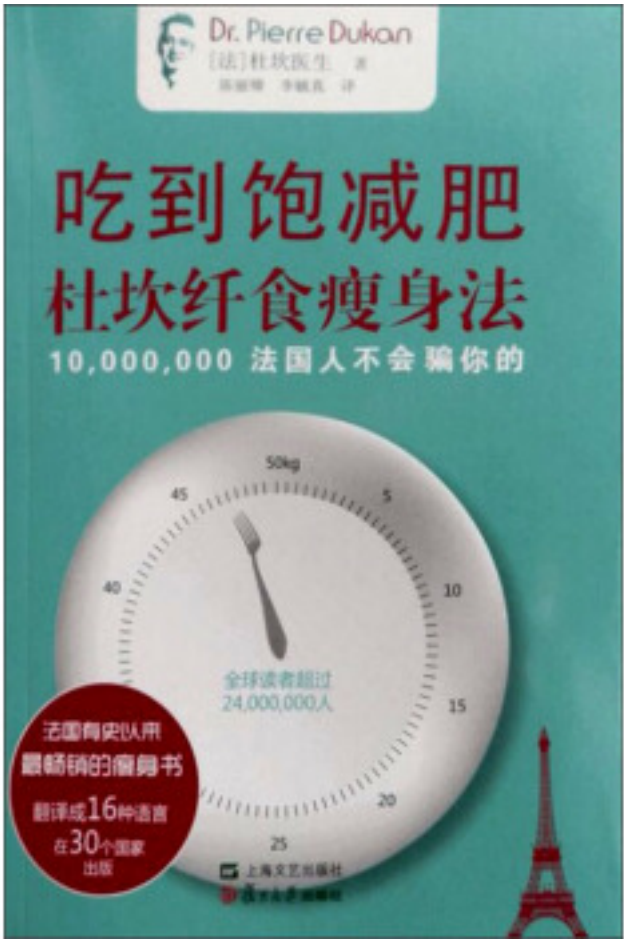


吃到饱减肥：杜坎纤食瘦身法



[吃到饱减肥：杜坎纤食瘦身法_下载链接1](#)

著者:[法] 杜坎 著，陈丽卿，李毓真 译

[吃到饱减肥：杜坎纤食瘦身法_下载链接1](#)

标签

评论

减肥效果可以的，贵在坚持！

试看看介绍的减肥瘦身法有没有效果，很期待

针对具体实行的菜谱较少，主要光介绍这个减肥的好处，并不实用

大品牌，值得信赖，用起来安心，下次还会回购的。长期以来，一直在京东买东西，京东值得信赖

感觉不错，是朋友推荐的，又推荐给别的朋友了，自己在学习中，已小有成果，希望能到达自己的理想。

吃到饱减肥一书收到了，书的质量很好，就不知道介绍的减肥方法如何，开完后再来追评。

我低血糖饿不得，人却结实，所以找这本书，期待能吃饱又能不长肉肉，满意的购物，

正版的，不错，正在看！

感觉会很有用，今天已经开始第一天了

买来学习高纤低脂饮食，不过觉得完全按照书中的食谱吃有困难

多个周边朋友验证，坚持中

老婆要买的书，希望她瘦身成功。

已经在看了 特价买的很合适 看评论说有人看完了瘦20斤 也想试试 作者写的不错
希望对我有效果

网上购物真的很方便，省去很多去超市的时间，遇到优惠活动还很划算。希望京东能把好质量的关。

之前试过增肌餐减肥效果显著，但容易反弹，听说杜坎纤食是减肥圣经，学习一下试试也未尝不可啊

健康减肥理念越来越值得学习

朋友介绍我买的，收到书很快，很是喜欢！

挑着看的，看了一遍，大概就是说用只吃蛋白质的方式减肥，里面有食谱和阶段性的计划

很棒，好喜欢呀，觉得很值得啦，下次还要继续光顾呐，性价比超高哟

图书印刷正版，内容不错。

身边有人看着个减肥一个月瘦了20斤。我也试试

已经在按照书中要求进行啦第一天！严格纯蛋白质觉得有些头晕且特别口干很渴的感觉
不知道效果怎样呐坚持就是胜利吧

看看看吧，看看吧，看看吧，看看吧，看看吧，不看吧看看吧

买了这本书就??坚持?下去，减肥是女人一生的事业

谢谢快递小哥.放到门房，然后还给我打回访电话看拿到书了吗？为他们这种敬业精神
点赞

习惯在京东上买东西，物流很快，东西也不错，主要孩子也很喜欢，快递小哥服务态度
很好。

读万卷书行万里路，开阔眼界，充实灵魂，精神世界。

还没看，辛苦快递员封兴兴每天爬六楼送货，非常辛苦，也非常感谢

效果很好，又买了送朋友，大家一起减肥更有动力

京东自营，速度快，品质有保证，开票不磨叽。

非常好，质量无所谓，要的是科学减肥的方法，确实有用，瘦了10斤，继续坚持

非常非常好正在学习希望达到效果，已经买了太多太多，喜欢在京东商城买，好书还来，赞赞赞赞赞。

老婆说很好，值得购买，下次还会考虑，价格合适，性价比高。

减肥必备的读物，很值得推荐，健康减肥，说到做到，动起来

听说很好用，妹妹推荐的，打算试一试

哇咔咔啦，反正给女朋友买完她也没瘦

这很多书都是在京东的，非常不错

减肥秘籍很实用，讲解了如何膳食减肥，很不错哦！

京东快递非常好，送货快 服务好

此用户未填写评价内容

挺好的，不错啊！

京东值得信懒，非常好

刷新了我的认知，正在狂看中。。

是正版，同事介绍的很管用，里面并没有太多的菜谱，只有看懂理论自己搭配了

比较专业，慢慢看，有可操作性

刚看个开头，不错。发货快

这本书是我一直想买的，终于到手了

坚持最重要，加油，努力保持好身材

书小小的，方便随身带着看

还没有用呢，希望有效果吧

买的时候没发现是法国的。

内容讲的很细致，我需要行动起来

内容很繁杂，要仔细研究才好执行。

书的质量很好，纸质优良，印刷清晰，图片精美，满意！

试了几天感觉还可以，一到加蔬菜我就回弹了，看来还给运动

还没开始看呢，减肥是件考验毅力的事情

认真执行中 63kg到57kg 是要认真执行和动起来的 我还会继续加油！

非常的好，建议可以购买

很快到货速度杠杠滴

不错，性价比高，挺好的

特别管用，三天瘦了6斤

价格便宜，实用。价格便宜，实用

不知道有没有用，看完之后才知道。

全蛋白质减肥法，不能吃主食，不能吃水果，好难受。

内容很有用，瘦了快10斤了

不错不错不错不错不错不错不错

按要求来进行。减肥进行时。

京东自营～值得信赖～速度也快～满意满意

书烂了，内容受用

还不错，主要是价格便宜，而且送货超快

看完了，在操作过程中需要改进。

吃 必须吃 要吃饱 才能跑嘛 哈哈

不错不错不错不错不错。

女孩子会喜欢一点，对于健身的这个不太合适，科学营养才是最重要的

还可以吧还可以吧还可以吧

跟着做了，很有效果不过很难实施，上次五天速效期后就不怎么坚持了，这次姨妈走后再来一次

送给朋友的，自己的那本也是朋友送我的。我通过这本书，2个月已经减重30斤了。挺好，按着做就减

我的人都有一个人的

超級?, 我減重三公斤了, 雖然沒忍住吃了几次, 但很快又減下去了

很好，按照书上写的，三天时间瘦了6斤。。为了目标，加油

已经开始三天了，瘦了4斤，得坚持！

非常神奇的一本书，只要能坚持一个月，改变你的人生观

看着还行，还没依那个方法来试

没用过，不知道好不好！

落了，我也不知道了，我

挺实用的书 适合减肥者

观点比较新颖，正在按照书中介绍的方法实践。

好好好好好好好好好好好好好好

京东价钱合适送货超级快

好，希望减肥成功

比一般的减肥书实用

慢慢学习，正确减肥

不错不错不错不错不错不错不错不错

下周开始按书吃…有了效果再来追评

好好好，方便，快捷，省时省力。

很好很好很好很好很好很好很好很好

真下不下决心去做

发货快，印刷也可以，挺好的。

希望有用不过还没看

好，，，，，，

很好很好很好很好

挺好挺好挺好挺好

看评论好多人都说不是正版。作为一个出版人，我倒认为不是盗版的。只是出版社成本压太低，明显就能看出来印刷质量不好，字都不是很清楚，跟没墨了似的。说句不好听的，有的盗版书都比这个印刷质量好。但作为纯粹的工具书（减肥用），也就不计较什么了。书的内容来说，要比网上的介绍详细很多，想用这个方法减肥的朋友还是建议买一本看看。但是作为中文版本的内容，制作团队真的是太不用心。很多说法在中国和外国是不一样的，麻烦你们能不能严谨点改成中国人习惯的说法。比如燕麦麸，在国内习惯叫燕麦片，改一个字会死啊。还有三甘油酸脂，国内临床上叫甘油三酯，不是干这行的读者都不知道你们说了点儿啥。菜谱也是，都是西方人的饮食习惯，中国人谁那么吃啊，而且很多调料都没有。我完全是在掌握这种方法的原则的基础上自创烹饪。最后来说效果，减了一周后瘦了8斤，还是不错滴，希望能坚持。

看吧不会后悔

良心减肥方法！

真的可以减肥

配送员超好！

好好好好好好

内容写的不错

很好很好很好

希望减肥成功

按照书上瘦了8斤

书籍还可以，物流挺快的，给力

很好很满意

希望可以瘦

挺好的，一直在京东买东西，方便，快捷，售后好，

感觉还不错，薄薄一本书字还是蛮小蛮多的，就是书里介绍的方法也很难去实现。。。也许更加适合西方人吧。

很不错的东西，非常棒，下次还会再买！

瘦身遇到瓶颈了，听别人说这本书不错，买来试试看。是正版。家里所有的书都在jd买。好评。

怪我困吗LOL了荒郊野岭具体slow大亏哦我睡了了

网上很火的书、买来看看～书不错、全新、

很好的减肥方法，前六天瘦了七斤，而且天天吃的很饱。

书都非常好，很有吸引力，推荐购买。

信赖京东商城！质量放心，送货快！

正常的营养和充足的运动达到身体的均衡

还没试 等着看结果吧……。

买了很多本了，身边就有这样成功减肥的例子

书但是不错，可以给你一个建议

看看，真正实施没有毅力是不行的

第一次买不知道好不好用。

同事用这个很有效果，也来试试。

书的质量粗糙，但是送货速度，这种减肥不靠谱，不吃青菜和碳水化合物，即使7天人都很不舒服，还不如不吃晚饭瘦的快

买给老妈的，不知道有没有用

书很轻，纸质很好……京东快递给力

朋友说很管用，买来准备试一试

总是要评价下的，常规商品，又是自营，各方面都还好。

我媳妇买的，买了也不看

不错，很好，希望自己能坚持下来！

包装不错，正在看，觉得学到了不少营养学知识

包装很好，发货速度很快

学习一下怎样健康的减肥。

还不错啊，为什么那么多人说书不好是盗版？

其实这种书，就是吸引那些懒于运动的女孩子来买的。

很好的书，方法也不错，但是真的很难做到啊

京东自营送货就是快!趁双十一的优惠，书买了太多，还没看完，但质量都不错。

听朋友推荐的，一直信赖京东，书很不错准备照着吃啦

杜坎，值得信赖，三周已经减了5Kg，继续努力。

很不错的书！学习中

是正品、用了几天质量还可以、京东好样的！

这是一本非常好的减肥书，我已经给多个朋友介绍，只要坚持，就一定能达到你的理想体重

非常不错，很好看 很好用

等了很久终于买到了，不错，内容很有帮助

朋友推荐说很棒，翻看几页就丢一边了，应该会有用的，就是不想用这样的这样！

朋友介绍买的，希望有所收益。

33页到64页重复排版了两次，然后又直接跳到了97页，如果京东也承认是盗版书，那我就忍了！

这就是个盗版的啊。各种印错。还有的分不开。要用刀刮开！

赤裸裸的盗版，简直崩溃了

这样的书少买。。。。。。。。

太不现实了 建议不买

好

???????

还可以吧……纸张确实很差……

挺好的，别人用了所以才买的，坚持就是胜利

看完了，还没执行，如果严格执行应该能瘦

送货速度快 包装好

还不错。朋友推荐。打算坚持。

朋友推荐，方法有效，好好读一读

管住嘴，迈开腿，没有不瘦的。

坚持不违规的话确实瘦很多

买了也是白买，不是特别实用

没有发现问题的就是好东西。

[吃到饱减肥：杜坎纤食瘦身法_下载链接1](#)

书评

[吃到饱减肥：杜坎纤食瘦身法_下载链接1](#)