

只想瘦这里：体型矫正减肥法



[只想瘦这里：体型矫正减肥法_下载链接1](#)

著者:宋美娟 著

[只想瘦这里：体型矫正减肥法_下载链接1](#)

标签

评论

更好(*-~-*)(*-~-*)(*-~-*)

书里面有光盘也有挂图，对比了下，内容差不多，但是感觉挂图更加适合我，没电脑的时候也可以挂墙上对着练，选适合自己体型的那一面挂着就行。

这本书竟然有针对体型的详细介绍啊，我一直都不确定自己需要减哪里，这下好了，可以轻松减掉我不想看到的多余肥肉了呢。

在书店看到这本书。。。。。。。。送货真的相当快，很给力~~~~~赞个~

想瘦哪里瘦哪里，如果真的是这样，那就太好了。虽然不太相信，但还是要鼓起勇气试试，减肥大业，不能停止

看别人评论说屁股大、腿粗、腰细，我就偏偏相反，腰粗、腿细、屁股小，希望我们都能成功减肥啊

其实是为了把体型修炼好，有些像健身私人教练针对你的个人情况而制定的瘦身计划，很有针对性

书里面说减体重不是关键，健康才是最重要的，身体健康了，自然就瘦了。感觉好像挺有的道理的

精准打造修长美腿、纤细手臂、圆翘美臀、平坦小腹、巴掌小脸与迷人玉颈，太有诱惑力了

一时冲动买的书 额 都没看过啊 尘封了啊

乌龟型、袋鼠型、蜘蛛型、蚂蚁型，我究竟属于哪一种呢？看看书，仔细测测

8周就能塑造完美体型，轻松减掉10%的体重，有木有这么神奇，试试看

减肥要用对方法，错误的减肥方法将搞坏你的身体，完全正确！！！！

天生的屁股大、腿粗，腰倒挺细的，但愿体型矫正减肥法真的可以帮到我

减肥不是和卡路里的战争，只要矫正歪斜的体型就能轻松享瘦一辈子

书很好，讲得很细致，对于局部肥胖的原因和减肥方法都讲得很透彻

一本很实用的书，如果你能坚持下去，那么真得会有收获哦！

作者是韩国的减肥名医宋美娟，这本书好像在台湾也有，很火啊

CORE运动计划是什么，书里讲得很详细啊，一个全新的概念

8周就能减轻10%的h体重。体型矫正后，一辈子不反弹。
是不是只想针对局部减肥呢？为r什r么吃得少又有运动，却还是瘦不w下来？
首先，诊断自己属于哪一种体型？上半身肥胖的“乌龟型”、中广型肥胖E的E“袋鼠型”、全身肥胖的“蜘蛛型”……然后选J择书里面为你量身定制M的塑身计划，8周的饮食运动，精准打造修长S的R美腿、纤细的手臂、圆翘的美臀、平坦的小腹以及精制的巴掌小脸与完美线条的颈项。a 饮食 运动搭配，科学减e肥方法。

书做得挺不错的，很精美，还送了碟，希望方法也是有用的哦

书中附赠了一碟，可以照着里面练练，试试看有没有效果吧

书刚到，翻了一下，貌似还可以，关键看自己能不能坚持吧

胳膊和腿最容易长秋膘了，今秋誓将秋膘扼杀在摇篮里！

给女人看看的东西，不错啦

有时间的话就塑造一下体型吧，这本书看了挺受益的

书看着还不错，对照自己的体型，跟着跟着学学吧

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。
书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。
[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。
中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博

深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

矫正体型从今天开始！加油加油加油！！！！

物流很准时，书籍应该是正品。

好书推荐，包装很好，内容也很丰富

想瘦哪里就瘦哪里，太有诱惑力了

运动和饮食都是正常的，很健康

很给力的书，有碟有挂图

发货很快，很好，喜欢~

"[SM]和描述的一样，好评！
上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼

吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！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？[SZ]"

不错

宋美娟著写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。只想瘦这里体型矫正减肥法，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。是不是只想针对局部减肥呢是不是尝试过很多减肥法都没效果为什么吃得少又有运动，却还是瘦不下来拥有以上问题，那你要考虑用用只想瘦这里体型矫正减肥法上的体型矫正减肥方法了，减肥可不只是和卡路里的战争噢！首先，诊断自己属于哪一种体型上半身肥胖的乌龟型、中广型肥胖的袋鼠型、全身肥胖的蜘蛛型然后选择书里面为你量身定制的塑身计划，8周的饮食运动，精准打造修长的美腿、纤细的手臂、圆翘的美臀、平坦的小腹以及精制的巴掌小

脸与完美线条的颈项。完美身材，一辈子不反弹。跟着书里面的步骤一起来瘦身吧！书的内容真得一读测试体型，针对局部来减肥。8周就能减轻10%的体重。饮食运动搭配，科学减肥方法。体型矫正运动，针对个人量身打造的个性化瘦身课程。体型矫正后，一辈子不反弹。，阅读了一下，写得很好，是不是只想针对局部减肥呢是不是尝试过很多减肥法都没效果为什么吃得少又有运动，却还是瘦不下来拥有以上问题，那你要考虑用用只想瘦这里体型矫正减肥法上的体型矫正减肥方法了，减肥可不只是和卡路里的战争噢！首先，诊断自己属于哪一种体型上半身肥胖的乌龟型、中广型肥胖的袋鼠型、全身肥胖的蜘蛛型然后选择书里面为你量身定制的塑身计划，8周的饮食运动，精准打造修长的美腿、纤细的手臂、圆翘的美臀、平坦的小腹以及精制的巴掌小脸与完美线条的颈项。完美身材，一辈子不反弹。跟着书里面的步骤一起来瘦身吧！，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。只想瘦这里体型矫正减肥法，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。读书很有意义,之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样，这时常是自己给自己找的借口，其实是一

对我的学习有帮助工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！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。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|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？

真的是很好的一本书！

\\N书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。星期天在家没事，突然想去附近的超市逛逛。信步走进去看看，来到服装柜台，看见一款上衣，颜色面料都不错，于是心动了，想买，由于这是自选商场，我便去取下来试穿，在镜子前刚穿上，一女服务员走了过来，面无表情的说道：知道穿多大号吗？就自己拿着试开了。要买就去收银台交钱，也不看价钱！”本来打算买的，一看这个服务员，只好无奈的摇摇头将衣服放回原位，悻悻的走开了。心想我还是到网上来算了，于是回家上网挑选衣服了，看见了这本书就买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。现在，域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是汉语拼音（JING

\\N\\NDONIG）首字母组合。从此，您不用再特意记忆的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问，实现轻松购物。名为“JOY”的吉祥物我很喜欢，TA承载着对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱了。给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的BOSS在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀——莎士比亚

\\N\\N只想瘦这里：体型矫正减肥法这本书不错,跟书店里的一样，26.90这个价也不算很贵。是不是只想针对局部减肥呢？是不是尝试过很多减肥法都没效果？

为什么吃得少又有运动，却还是瘦不下来？

拥有以上问题，那你要考虑用用《只想瘦这里：体型矫正减肥法》上的体型矫正减肥方法了，减肥可不只是和卡路里的战争噢！

首先，诊断自己属于哪一种体型？上半身肥胖的“乌龟型”、中广型肥胖的“袋鼠型”

、全身肥胖的“蜘蛛型”……然后选择书里面为你量身定制的塑身计划，8周的饮食+运动，精准打造修长的美腿、纤细的手臂、圆翘的美臀、平坦的小腹以及精制的巴掌小脸与完美线条的颈项。
完美身材，一辈子不反弹。跟着书里面的步骤一起来瘦身吧！ 出版时间2013-07-01共180出版社是湖南科学技术出版社作者宋美娟读后推荐
\\N\\N愚读后特推荐大家阅读。书给我们带来了遐想和乐趣，书给我们带来了智慧的源泉和精神的力量。读书能增长知识，开阔眼界；读书能明白事理，增强能力；读书能陶冶性情，德润人心沿着书籍构成的阶梯，学做人，学做事，攀上一个又一个科学的高峰。争取不断超越，走向卓越。 \\N\\N “

尝试过很多减肥方法，节食、运动、阿氏，等等，大多数都是短期见效，长期无法坚持，是时候该矫正体型了

生完孩子胖了许多啊，产假休完和有一圈软绵绵的肚腩肉，赶紧把肥减起来！

看着挺不错的书，给好评啦

真的没错，只想瘦这里，我要好好地瘦瘦我的大粗腿

局部肥胖的困扰快点消失

减肥大作战开始！！ 我的肚腩肉肉快快消失！

作为资深局部肥胖界人士，这本书太适合我了，希望见效就在不远处

好书，值得推荐！！！！！！！！

又胖了，该下定决心减肥了，希望这本书能有所帮助

图书还配了光盘和挂图，看着还不错，要是真能帮助减肥就再好不过了

个人属于局部肥胖，上半身还好，比较瘦削，从臀部到大腿就不行了，好容易长肉，长肉的时候总是这些地方先长，减肥的时候总是这些地方最难瘦下去，看来是要矫正一下体型了。希望这本书能帮到自己

夏天都过去了，我没有如期地瘦成一道闪电，却黑成了一朵乌云~~好崩溃啊~秋天来了，没那么热了，也没那么不想动了，把肥减起来吧~

[只想瘦这里：体型矫正减肥法_下载链接1](#)

书评

[只想瘦这里：体型矫正减肥法_下载链接1](#)