

塑身女王郑多燕教你吃出性感身材



[塑身女王郑多燕教你吃出性感身材_下载链接1_](#)

著者:[韩] 郑多燕 著，刘东婧 译

[塑身女王郑多燕教你吃出性感身材_下载链接1_](#)

标签

评论

女朋友说郑多燕讲的瑜伽好，给女朋友买的，附带光盘，书的质量好，图文并茂，通俗易懂。希望女朋友能早日瘦下来。

书本身大概是实用性的，所以，相比一些注重内容的书来说，印刷不是很清晰，大概是因为每一页都是彩色的吧~不过，纸质很厚，是本不错的书，内容就各取所需吧，郑多燕减肥操就太有名了，看她的食谱，应该实用

以前在京东商城购物不知道写评价可以得京豆，浪费了很多京豆，现在知道了京豆的用处，可以抵现，就不会忘记评价了，把这段话留下来，随时可以评价，走到哪评价到哪，既方便又可以得京豆哦！京东自己的快递还是很快的，而且东西质量也有保障，是正品哦！以后买东西就在京东啦！

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是我又总是觉得好像不去评价或者随便写写！但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。

还没有看，朋友说没有能吃的，?估计是不好做。我想应该会有合适的菜，我现在正在减肥，减了16斤了，希望这本书能帮到我，保持住现在的体重，哈哈。

吃出好身材 吃出健康

买来减肥用的，不知道能坚持多久啊……

一本图解，一套盘，一张挂图，99十本给孩子买书顺便买的，不错

非常好，比书店便宜好多，书的质量和书店里的一样，留着慢慢读。支持京东自营，有活动还来。这本书很薄，主要就是一张挂图，送的光盘不实用，现在很多电脑都没有c d光驱了，能有电子版就好了

不怎么样，吃食都是韩国料，买后悔了反正

好用好用好用好用好用好用

嗯，还可以吧？哎，这个与我想像的那本书不太一样，嗯。还是谢谢你们。

她曾受邀在韩国SBS电视节目“摆脱超高度肥胖”中指导超过100公斤的胖妹成功瘦下50公斤，其后不但成为媒体宠儿、畅销作家，并录制减肥节目、推广有氧运动，开设健身房、贩卖健身器材及DVD等。目前除经营健身中心，在韩国和日本都设立了健身教练培训机构，培育后进不遗余力，致力于推广郑多燕瘦身法。

彩页，质量挺好的。也比较详细。正版。

非常好，很喜欢，下次还会继续来，支持京东

为啥我会选了两本，晕

活动买了很多书，慢慢看

说很好很详细对减肥的人帮助很大

塑身女王郑多燕教你吃出性感身材。

翻看了一下还不错，里面有105道菜品，还标明了制作方法

好东西，不过还没拆分

挺好的，有作用才好，希望有帮助

选了几项目前可实施的，决定煮来试下

挺好的，吃上注意是最重要的

京东不错，速度一直都是这么快，书领券买的，很划算

郑多燕的东西很实用，值得买

东西很好，很喜欢，很实用

书本质量不错，京东618买的，价格很给力。内容图文并茂，比较吸引人看。

希望真的可以，很赞的书。

相信应该是不错，还没看，先好评，配送快捷方便，很新

发货有点慢了，还在研究中，不知道有没有用……等以后了再来评价

京东的速度好快，书不错。划算

京东速度快，书用券买很划算。

京东的速度真快，书不错。划算

京东的速度好快，书买着划算

不错，6.18活动买的，价格实惠，谢谢！

印刷精美超值特惠插图精致值得推荐自定义 *心得：

少吃是关键，效果待检验。

准备减肥跳操饮食一起

挺好的，一直跟着郑多燕练操，这回试试她的食谱

里面有很多实用推荐的食谱 简单易操作 平时搭配着吃很营养

看了一半 没看完 有一些还是有道理的 减肥的人可以看看

看玩这本书对减肥有了新的认识。很好的一本书。很值得购买。

很棒，不过对于我们中国人来说没有太大的实际用处，可以看看作者怎么安排饮食。

质量不错，老婆很喜欢，购物方便快捷，店家有赠品奥！

很好，便宜，实惠，这就是京东，没的挑。。。

产品是正品 值得信赖 质量不错 味道很好闻 OK 很赞，比商场的便宜！还给派送到家！超级实惠啊！~！家人都喜欢~~！

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~红红火火红红火火好红红火火红红火火好

按照郑多燕研究的菜谱吃，真的体重在减少。谢天谢地我太高兴了。

看上去真显档次 真是爱不释手啊 大气

这本书大体翻了一下，还行吧，食材多是韩国的，这边有些实在办不到，看评价的时候也注意到了，其实就想看看韩国菜的菜谱的，正好

买来看了一下写的确实挺好，但是做起来好难

真是一次愉快地网购啊 我很喜欢

京东自营，送货快，质量保证，总能给人惊喜！坚持减肥

比较高端 这个价格很物超所值 我很喜欢

这些菜谱不大好找0.0理论部分不错，百度上搜不到

个大概的分数高爆发的宝贝宝贝宝贝的

书本很薄，海报好大好可爱～Dvd很不错

不错的书，希望有时间看就是了。。

正版书籍，京东发货快，活动时候有满减，满意

好好好好好好好好好好。一直在京东买东西。不错的

羞涩的配送小哥还没更新个人信息

个人觉得还是挺实用，推荐购买，前提是会做饭，爱做饭。

跟网上视频内容一致，立马见效

书的质量没得说，正品，包装完好，内容翔实，送货快的惊人。赞扬

看着还不错，不过媳妇貌似已经弃坑了

韩国人的口味和中国人的还是略有不同，可以借鉴

女神大作，许多道理只有经历过的人才会有深刻体会。生饿是不可能保持住的，要会吃，吃好，减肥才能长远。

挺好的书。我觉得还不错。我差不多已经看完了，也开始实行了，刚开始挺难受的，不过坚持下来会好的。

还可以吧，不知有没有效果

不是很好，许多东西买不到的

好评发货速度快，京东发货质量有保障

这书内容不错，已经开始看了，每天晚上看点

得到很多帮助，很好的书籍，力推！

今天下午收到的，看了书，里面全是韩国菜，不太好做。

翻了下，内容挺丰富的，还行

塑身女王郑多燕教你吃出性感身材

给我妈买的，减肥不饿肚子自然最好

还没看，看起来还行

大学时代买到为人妻为人母，嘻嘻

东西棒棒的送货速度很快

没有用感觉不好

很喜欢的书籍，好评

豆子豆子豆子，一定要10个字吗

双11送货很快。

打开快递发现 这本书的内页被撕毁 考虑不影响使用 懒得退换货了

不错的书，活动时买的，也挺划算的。

四本书已到，类似杂志，里面有分解动作，扫码可得视频，靠谱，准备练习

很科学细致的讲解了正确的饮食习惯和制作方法，不错！值得购买。

不用挨饿的减肥，很好的理论，比较人性化，喜欢她好多年了

看看有没有自己喜欢的菜式

书从食材和做法都写了。但是适合韩国人吃哦。中国不适合

产品很好，在家练习很受用动作不难，出得汗很多，希望能减肥成功！

正品，很喜欢，快递没得说，特别给力…就喜欢在京东买东西。

郑多燕纸质都是我的偶像，说的很好，一很健康

还不错 食谱很详细 接下来仔细研究 争取瘦5斤

要不是单位发的卡，不会在京东买的，动不动就没货，烦人

这个感觉一般，里面有些食材我们这里不怎么有

买了还没看过呢，郑多燕的应该不会错吧

如果自己在家做饭，很有时间的话才能吃到这些食物。

看了一下内容还是挺好的就是那些菜的食材很复杂…

好书好书好书好书好书……

东西很不错，如果价格再优惠一点就好了！

99 10本买的，都挺好的，还没看，包装很好

塑身女王完美曲线伸展操，让身体神奇变柔软，迅速瘦不再胖

给老婆买的。她翻了一眼就扔书架了

食谱还是比较靠谱的，不算难。但是动作对我还是困难…

赞~\(\(\geq \nabla \leq\)/~

很棒，有生活上的建议，饮食上的建议，吃的都有教怎么做

很有启发，一定要健康的瘦下来，要做个快乐漂亮的妈妈

不错的食谱 就算不为减肥 也应该吃些健康的食物

这本书内容丰富，教学易懂

书本有点小，很多菜品都不会！

这本书……实在是没什么用啊……简直浪费钱

一直用这个牌子的，很好用，划算。

给领导买的，希望她喜欢

很有道理，坚持合理饮食加上运动就会有好身材

对减肥很有帮助，活动价也很划算

还看好用。非常实用叻哪。

纸质不错 字数字数字数

菜谱韩国菜比较多，中国人操作起来比较麻烦

很喜欢郑多燕的减肥操！这次又买了她的食疗书哈！

看了看，还不错吧。。

看完就觉得…想瘦真难。？

好好学习，认真塑身，塑造一个优雅的自己，让自己的体型变得越来越完美，带有DVD，边看边读，收获甚大。

理论很不错，但是懒得做

好好好好好好好好好好好好好好

不错，多买几本好了

书挺不错的，看网上推荐买的！

很久不读书了，很不错的哦。

贵在坚持，内容仅仅是指导

郑多燕的减肥食谱，很值得信赖

对我自己来说不怎么实用

质量好。二次购买。使用满意。

书很好，里面的食材也容易找到。

不好不好，不好不好！

质量很好，我喜欢，希望有用

有菜谱可以学着做，希望自己能坚持下去

还可以吧，一般般啦，京东的物流给力

还不错，但是网上看也差不多

减肥专用的好书，好用大气

发货速度很快 东西很好

希望对自己有用天 活动购买的

好呢，不错有的食物不太知道怎么做，呵呵

京东就是快，做活动很优惠。

很棒，很满意，照着做就有效果

[塑身女王郑多燕教你吃出性感身材_下载链接1_](#)

书评

[塑身女王郑多燕教你吃出性感身材_下载链接1_](#)