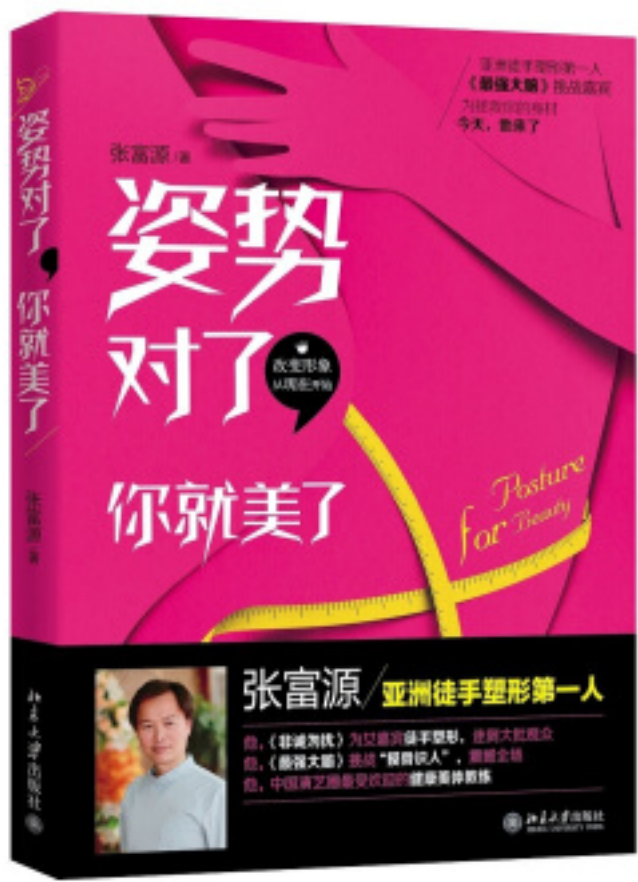


姿势对了，你就美了



[姿势对了，你就美了_下载链接1](#)

著者:张富源 著

[姿势对了，你就美了_下载链接1](#)

标签

评论

不错，总在京东购买，值得信任。

书收到了，纸张质量很好，看完内容再续评。

说对的，你也美了，你也漂亮啊。

看着玩看着玩，不要太较真～！

好，，，，，，，，，

不错，喜欢，物美价廉，质量很好

简单实用，非常好的一本塑形健身指导书！

认真看，边照着练，效果明显，且讲明了为什么，学到根本了。

不错哦价格实惠还能用券买的。

非常感谢京东，快递也快

书写的非常全面，效果也非常好，推荐

看了，你就美了！世界就美了

刚到手的新书还没有看

不错，挺好的，希望可以更好！

我很喜欢非常不错

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

书非常好 好好锻炼

刚开始看，坐姿改变，希望有效

非常好，挺有用的哦，还没细看～

活动采买囤书，非常不错

不错 搞活动买比较划算

很好，长见识了。

书写的还不错

货物很快就到

很好很好很好

不错，是正品

物流很快，快递服务态度也不错，书里的内容还没看，相信应该不错

给老婆买的

帮别人购买

书很新，但没什么内容，图太多了

很好哦……

本来想纠正小孩子坐姿。结果被用来锻炼小腿

感觉是女人用的，买错了*

朋友看到有杂志推荐这本书，所以也跟风买了下来，看评价这本书不是很受欢迎似的。

非常一般，不是很有用，以后这种书不必买了

看着玩吧，有些姿势照着做了很不舒服

一般 如果有试读 我不会买

这本书很多内容都是重复的，感觉不值这个价，很一般

听广播知道的这本书，锻炼锻炼，内容不是很丰富。

书还行有很多图片，还行吧

内容不怎么样，但懒的退了

给两星完全是因为快递快和快递小哥大雪天的送快递不容易。书皮磕的和折的没法看。心情很不好。 京东包装书的质量可真是不靠谱！就不能改进一下？！！

还可以

很好

.....

.....

看了一点，觉得不错，长期坚持应该会有效果。

dhihvbddhjjudfhjjnbhghg

还不错。。。

京东老客，已是钻石会员N多年。以前从来不去评价，不知道浪费多少京豆，自从知道京豆可以抵现金的时候，才知道京豆的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事。贴了这段话说明对商品是满意的

发货神速，快递员态度好，包装大气，

姿势对了你就美了！美了！

对减肥塑身有帮助，又买了另一本

之前就有看过他的节目.

a啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

相信京东，应该正品图书，活动买真心物超所值。。。好好学习了

是正版！物流很快！

好好好好好好好好好好好好好好好好

非常适合我

看看学习一下

还没看，主要还是看自己喜不喜欢啦，书包装不错

科普读物～～～

纸张印刷很好，很不错。

很好的一本书

一直在京东上买书，有满减划算

不错的一本书，有深度，值得一读。

搞活动买的，好多本，慢慢看

在微博看到别人推荐用来矫正形体的，也来凑凑热闹，必须看气质的年代还是不能胡来的

很希望可以有用，暂时还没用

好

书的质量不错 内容值得一看！

因为觉得自身体态不太好，所以入手了张富源老师的书，大概翻看了一下，图文结合，非常赞，希望对塑形有帮助～

东西很不错，很实用~~~~

女生看的。。。不适合男士买。

要坚持才有效果

喜欢。。。。

姿势对了，你就美了学习中

美了美了，心情也愉悦啊，不善待自己，谁善待自己呢

朋友推荐的～

在看，还要实际运用。

京东一如既往的速度，一如既往的好。

好，学了不少东西！

好书

还没用，东西不错。。。。。。

送来的很快，包装也比较好，看着也不错。

已经开始按照里面的方法纠正了

动作简单，易操作。这本书很实用。

大长腿就看你啦

很实用！

张富源老师 必定得火~ 方法实用

我们的身体会自己调整

包装没破损，还没看内容 等以后再评价

值得一读的好书！！！！

不是很好啊。

物流快捷方便，价格实惠，很喜欢！

读完就一句话，姿势端正，其他的，让我想想

正在学习

还可以，就是太少了，一页没多少内容

宝贝非常的好，非常的满意~~~

喜欢，好评

一般般

很赞的呢

包装得很仔细，是正版。

很有用的书，照着联系没错哒

要坚持，要坚持，要坚持，重要的事情说三遍

很好很给力~200-100的活动真滴很好~

正版，印刷精美，值得推荐，读者好评

书的质量很好，送货很快，当天订第二天就送到了

我美了美了美了，我对了了对了

给老婆买的，看上去很满意。

虽然是抢购的，但是物超所值啊～

一直觉得妥协一些人的时候你也可以很

宝贝不错，非常喜欢。

好! ! ! ! ! ! ! ! ! !

书质量不错！简单通俗有用易懂

小小的研究了一下，办公室里的女同事们都很喜欢。

很不错，空间很大，很实惠

好的形体确实不错，这个书适合看完了教育子女

书不错。很实用。纠正一下自己平时不正确的姿势和生活喜欢等等

现在在看，还不错

物流很快。读物也不错。

书不错。

不错，慢慢看，京东自营快速

动作简单好记，矫正坐姿站姿，方便。彩图。再便宜点就好了！！

书收到，很好，快递员很敬业，打电话来我正在外吃饭，他特别跑到饭店送货给我，谢谢快递员！

这个老师我在《非诚勿扰》看过啦，在台湾非常有名气，我还知道他除了这本书之外还有其他书，不过亚马逊貌似没有看到。看他的微博说晚上吃水果会浮肿，我改到白天，浮肿现象真是改善不少了！老师的微博虽然写了很多方法，解释也非常详细，但终归比较零散。阅读这本书的电子档，发现这本书非常详细，简直是精华版浓缩！超赞。所以毫不犹豫就买了！今天我期待已久的新书终于到了，书的质量很好，内容饱满，简单易懂，信息量很大！我最感兴趣的当然还是持续我的美腿计划啦，毕竟夏天到了。怎么说，这本书值得推荐，你懂的。

额

慢慢看

刚收到，先看看吧

我先靠墙试试，一天3次靠墙5分钟，有点难

还不错。挺实用，推荐购买

一大堆！都在这了！还不错！

忘记及时来评价了，书的纸张很好，内容值得一看。很好用，下次还会光顾的，

还没用，但看起来还不错。

还可以，姿势体态是比较重要的。

在最强大脑见识了作者的真本事
良好的个人形象是当代社会必需的通行证，拥有完美的身材是每个人都梦寐以求的。《姿势对了，你就美了》从大家最为关注的体形问题出发，告诉你身材及容貌变形的原因和自我检测方法，以及腿、腰、颈、脸等关键部位的快速塑形秘籍。几十种示范动作及原理，二百余张真人图片一一展现，手把手教你DIY矫正体形，用两只手或工具，就能做出很多开刀才能做到的雕塑身材和轮廓的效果。本书是非常实用而且应当经常拿出来作为指导参照的形象管理工具书。

! ! ! ! ! ! ! ! ! !

书很不错，很喜欢，质量也是好，只不过才买了就做活动降价了，坑

内容写的还可以，书的厚度比想象中的要薄。

很好

印刷什么的都挺好的，提醒我们姿势的重要性！

很棒的东西，很好用，下次还会光顾的

此书很好，配送员很好？

姿势简单，主要靠练！

书中讲的内容对美体健身都很有用。

慢慢研读 哈哈

很有用。值得一读。

凑单的，还没看.....

姿势简单，主要靠练！

觉得这个书没什么作用，买后悔了。

表示自己买错了，本来是想买来瘦小腿的，结果发现这是女生用的，后来送女生用了。也就一般般吧

网络推荐来买的，内容还行

动作都很简单，关键得坚持

挺好的，挑着书中适合自己的动作，每天坚持练习，有作用。正如书名，姿势对了你就美了。

不错的书，只不过还没看呢

还行.....

[illegible]

不错不错不错不错不错

不错，是我想要的，高大上。

哈哈!!! 又不知道去哪里了!

很好很快，多看书，没坏处。

老师讲的不错！相信时间长的话，会有用！

书挺不错的，但也不是很实用，有些不太适合。

东东很好，很满意，下次还会买的！

纠正体位的，就是很难做到

书质量不错，内容也不错

讲解的很细，希望有用

模特太丑 吊白眼 书内容还好

理念很好，达到效果需要坚持

我有坚持练过一周，有效果的

质量好，比市面便宜，主要是方便，送货快，送货快是最主要的！

挺好挺好挺好挺好挺好

[姿势对了，你就美了_下载链接1](#)

书评

[姿势对了，你就美了_下载链接1](#)