

塑身女王郑多燕完美曲线享瘦版（套装全两册）



[塑身女王郑多燕完美曲线享瘦版（套装全两册）_下载链接1](#)

著者:[韩] 郑多莲 著

[塑身女王郑多燕完美曲线享瘦版（套装全两册）_下载链接1](#)

标签

评论

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cd光驱了，能有电子版就好了

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。

618活动囤货，囤货中哈哈哈

想做美女，身材好的，付出是必须的！

身材好才是王道～健康美丽最重要～～

搞活动的时候买的价格合适也很划算的

大致看下，还没有开始学，期待效果

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。

活动买的 质量不错 留着慢慢看 快递小哥顶着大霾天来送我都不好意思了

相信应该是不错，还没看，先好评，配送快捷方便，很新

很好，正版书。。。。。

坚持还是有用的，有人想买吗？~……

我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价,说明这款产品没问题，至少85分不上，宝贝收到了，非常喜欢，质量很好。

这段时间迷上了郑大妈减肥操 每次做完都会出一身汗，希望能瘦

这本书有点贵。不过比较精美，也比较喜欢。郑大妈的减肥经验还是不错的。

活动购买，很划算，纸质又好，很满意。

怎么说呢，对于不太懂运动的人挺好。

很好，便宜，实惠，这就是京东，没的挑。。。

满200减100活动很给力，希望以后多出这种活动，书中有漫画和真人两种示范图，还没开始练，关键还是看自己坚持吧，希望有效果

赶着京东满200减100的活动买的。书很好，字体清晰，很大，不费眼。DVD也很流畅，希望这本书对自己有帮助

物超所值，特价买的。两本书，两个光碟，还有一张大海报可以平时简单照着做。希望可以坚持，变成辣妈

书本很薄，海报好大好可爱～Dvd很不错

跟网上视频内容一致，立马见效

很不错的一本书，字迹清晰，印刷工整。和伸缩操DVD一起买的。

很全的一套，还有分解动作图。搭配另一本养生食谱，练起来！

还好 开始放不出来 现在可以了

配送快速，以前里面的光碟内容一般，还不如我几年前在~上花*块钱买的视频资源清楚，书中的内容还是比较好的，给减肥塑身提供了一个思路，比单纯的看视频练习要强，减肥塑身就是从培养一个积极的生活习惯开始，期待自己的改变

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

很好很好多次购买谢谢京东

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！

减肥啊减肥，感觉完美曲线那本书没啥东西，不如另外一本。

本来是买来自己练的，最后成老妈跳了，老妈说不错，每天15分钟

朋友推荐购买的，没想到真心不错，两本书，两盘碟，还有一幅大海报，推荐！

有一些关于姿势的说明，大家还是最爱她的老版本四节了

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

质量不错！还会再买！ 质量不错！还会再买！

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

DVD盒子有点压碎了，还没有拆开看。

两个光盘，两本书。一张动作分解。挺好。

有学过郑多燕的操，确实紧致不少。

身体和心灵必须有一个在路上

[塑身女王郑多燕完美曲线享瘦版（套装全两册）_下载链接1_](#)

书评

[塑身女王郑多燕完美曲线享瘦版（套装全两册）_下载链接1_](#)