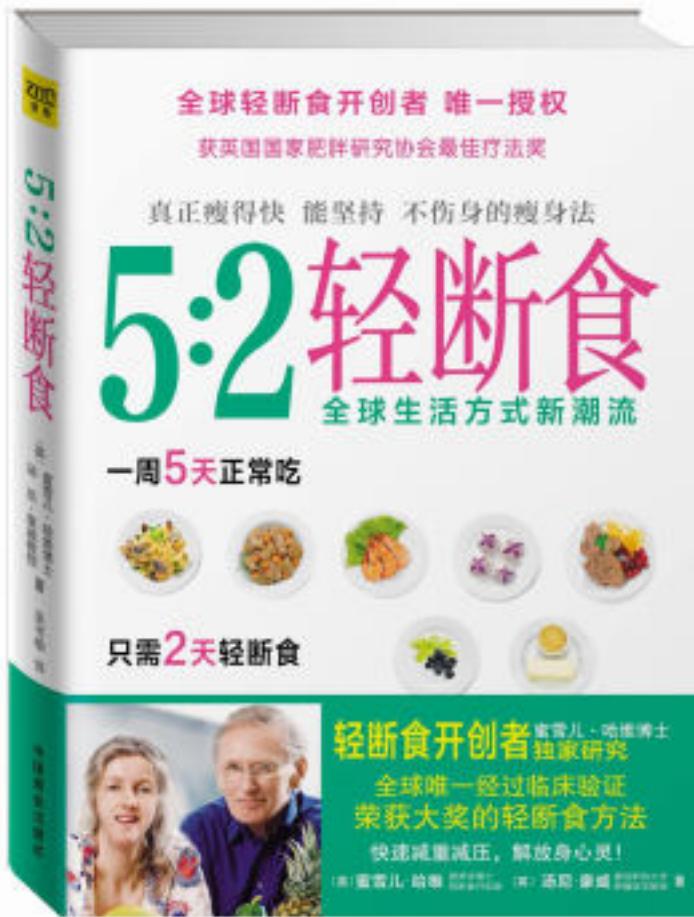


5：2轻断食



[5：2轻断食_下载链接1](#)

著者:[英] 蜜雪儿·哈维, [英] 汤尼·豪威著, 吴书榆译

[5：2轻断食_下载链接1](#)

标签

评论

希望能够通过这本书里的知识, 科学健康地瘦下来, 健康的身体和健康的胃, 才是革命的基础

为了减肥，把这书都放购物车很久了，有活动就是买买买！

看看别人怎么说，年纪大了得学着点

没事做时拿来打发时间的

关于减肥方面的书值得拥有很不错的

刚收到，看有图解，看着不难，不知道实践起来是不是也容易，京东的货运速度确实挺快，快递小哥服务态度也没的说，很好。

轻断食的作用不仅是健康地瘦身，还能抗癌、排毒、预防三高、抵抗衰老！

包装完好，被人推荐，希望能坚持！

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

好好好好 ^_?好好好 ^_? (?>?<?)

服务态度好、快。书很好，特价购买，价格比书店优惠很多

99元10本买来的，正好最近在减肥，这个应该有帮助

促销时买的，不知道用没有用，在看呢，还没看完

吃出健康，学出新理念。很好，要慢慢看。很不错吧。很好的购物体验

内容很丰富，可惜这个食谱是不是中餐的食品。

买了电子版的，觉得看起来不方便，还是这个纸质的好

买了好几本书，觉得都非常不错，又是赶上活动买的，等我都看完再追加评价吧！

618便宜的没话说。可以用券。

选了好多书，内容都喜欢，印刷的不错，慢慢看看，学习一下，活到老学到老嘛，现在京东购物真是很方便，发货速度快，品质有保证。快递小哥人好，送货快。好评！

很久不读书了，很不错的哦。

图书不错，物流也快，关键是赶上活动，比较便宜真的很便宜

非常好用一直购买，方便快捷

趁着活动买的，物美价廉，买了好多，超值

有活动的时候京东买书超级实惠，根本买到停不下来

买来试试看自己能不能把多余脂肪减下来

不好意思，早都收到了，一直忘了回复

正在拜读中，长知识了，不错

很有道理，吃与健康的关系。

不停地购进一批书，得有空看一阵了

书不错，正在学习中

买来好好研究一下

是一本人人都应该看的书，可以让你科学地吃

京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！京东自营~品质有保障~！大品牌选京东~！！！

不错的商品和服务质量，推荐给大家分享一下我的感受！不错的商品和服务质量，推荐给大家分享一下我的感受！

不错的商品和服务质量！推荐给大家分享一下我的感受！不错的商品和服务质量！推荐给大家分享一下我的感受！

还没开始看呢，快递小哥的送货速度还是蛮快的，包装也完好，这批书买的很划算，很喜欢京东的图书。

本来不知道，听说的事，但是不知道要断多少，可能看了这本书应该可以学到点东西吧。

公司职工书屋的书几乎都是京东来的，送货快，书目全，正版，发票不用催，非常好的体验

很好

这个有点夸张，感觉比不断食吃的还丰富了，不过吃的到时比较健康

打开包装后每个书都包装很好，每本书都裹了塑封，干净崭新，99元10本，很划算的

其实这本书买的意义不大，核心也就小册子的几天食谱，网上都能找得到

好书，正版信赖京东，各种活动疯狂买！贊贊贊贊贊

最近买了好多好多书，和小孩一起学习哈，开卷有益。。。。

自营买的东西好！送货快！服务好！不是别的商家能比的

樊登读书会听书，获益良多，买书来看，加深理解，书本质量不错。

很好的书，是正版，又便宜？虽然苏州这几天下雪，三天送到，但还是很喜欢！贊一个！

碰到京东搞活动买的！性价比超高的！快递也很快！

非常非常棒！喜欢！还会继续关注，相信京东自营

东西不错，值得购买，支持京东？

挺好的书，健康的生活理念，应该支持。

5:2 的比例，让饮食更健康

写的很详细，执行比较繁琐，食谱不太符合国内实际，理念有价值

喜欢在京东买书和其他东西，值得信赖！

书很好 现在是京东的常客了

东西合适，送货及时，信赖京东。

9.9入手的，性价比高啊！

书的质量很好，一直信任京东。

书还不错，买来送人，希望能有用。

养身新概念，努力学习应用。

此用户未填写评价内容

图书非常好，很喜欢书的内容

别人推荐的，据说还可以，随便瞎看看，减肥减肥而已！

还没看完呢，纸质不错，99元10本真心便宜

还没看，大概翻下，还行

质量不错，但内容一半，还没看完

不错！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

家长不好做啊 孩子不好教

帮隔壁大爷订的，书质量很好，大爷很喜欢。

物流快，物流快，物流快，物流快

快到夏天，要开始减肥喽～～

京东送货就是快，早上下单，当天就到！很满意哦！

非常好。速度快，质量高，而且很实惠。

商品还不错，使用情况蛮好，满意

买点书增值下自己！书还没看哦！？

轻断食，提倡健康、保健的生活

质量不错，平时喜欢捧着书看会。

很不错的书，对血糖高的患者有很大帮助！

春节期间看完了，挺好，不过还没开始试行

在京东呆了好多年，忠实购粉儿

买回来有时间看一看能不能按照书里面说的去做

收到几天了，忘记评价了！很不错的书，正好有用！

百元十本神券，以后买书就京东了

很不错，下次还会购买

写的好多好啰嗦，不过还是有一定的道理的，实际上还就是少油少盐

哦死大结局发几个快高考怪咖干嘛v没v没法没法看法可大肯打鸡

物美价廉，内容丰富。

618在京东买了很多东西，真的是又好又便宜，感谢京东商城哦。

这本书很好，朋友介绍我看的

书已经收到，质量非常不错

非常好，书很不错。

还没看，看后再说吧！

关注饮食健康，必备书籍。

翻翻看，看看能坚持多久，希望有效果。

正在实践，期满后报告

书的印刷质量还可以。。

书上说的挺有道理的

不错不错不错，减肥路上的一本好书！

中午不吃好坚持见瘦

发货速度快，喜欢在京东购物

goodbook

不错，好书，喜欢

东西不错，为了凑字数还得继续努力啊！哈哈

不咋滴，不咋滴，要六个字，只好打两遍…

不错不错哦！值得购买

详细介绍断食的种种，如果坚持，肯定能瘦身

买给妹妹，希望她能减肥成功，哈哈

这书不错，健康饮食

不错，非常好

5：2轻断食 ¥25.80

很有指导性

慢慢学习

这本书感觉干货不多，前面有些内容有些累赘，特价入手还行吧

挺好的

很喜欢

坚持？

没啥用

速遞很快，還沒有開始看

少了几十页，还有书的页码跳来跳去的，这那是一本完整的书啊？这严格意义上来说：盗版！但是能出现在京东里面销售，我觉得醉了！

初看了一下，感觉很多的减肥书差不多

收到烂成就这样子了，郁闷？，以后希望包装好一点，

一直想轻断食 不知道方法 空了看看

没什么实质的内容，不值得一看。 。 。 。 。 。 。 。 。

我不想评价，反正不是买给我看

好好好好好好好好好

就为了瘦买回来的！期待它能起到好效果！

西式的菜谱，借鉴性差

少页数，页码乱跳，盗版

几年京东购物第一次不满意，用正版原价的价钱买到竟然是盗版质量的书，京东自营让我们还怎样相信您？

这本不是正版的，书用的纸也不够好！

只想说京东很NB，双十一抢购的果冻，牛奶，菌粉，15号的时候说含有违禁品，发不了货，让我重新拍，价钱不能按双十一的时候走，只能按现行价格走，我只想说，重拍就不含违禁品了？重拍就可以发货了？还是说价格高点就可以发货？

没什么用，可操作性太低，很多内容都是老生常谈，网上随便都能搜到

还没有时间看完，再说吧。。

什么叫做垃圾，这个就是。

真心一点用没有好评的都是托说的全是废话短食怎么怎么好方法都没有就夸好了，完全上当了，正常人就不要买太垃圾了我脑袋也进水了白话21块钱，货到付款还多五块

前半部分就是不停地在重复感念,既没有科学依据和原理,也没有实际操作的具体方法,后面直接是菜谱而且还是西方的,不适合中国人.山当了.

说实话，看了一遍没明白怎么个断食发

书到手后包装破损,边角已经磨坏了

你妈， 试过没有啊。害死人啊

好好好好好

○ ○ ○ ○ ○

还行

! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

居然书也是2手的，必须差评

发货速度很快，服务态度很好。

还不错！字很清晰！内容很多！

一般般，总结就是不吃就能瘦

很好的一本书，质量印刷都很好。很满意，下次还要来。

还没有看呢呀

书的质量挺好的，内容也很明了。就是做起来好难啊。不过有参考价值。值得借鉴。

这本书不错，大家可以试试

书实用，全新正品

很好

很好！买点书学学经验！！！

很好的书，值钱拥有

京东无所不有，现在连书都懒得去书城选了，直接京东到家

很好的书，搞活动买的，慢慢研究

看推荐买的，有点看不进去，哎，算了

有意思，打算试试，反正对身体没伤害

送货速度很快了，感谢！！

适当断食，会让身体变轻盈，精力更好！

东西不错，送货速度给力，下次再来哈

一次性买的7本书，为什么非要诸葛评论，这不是给用户带来麻烦么》

搞活动买的～便宜

书包装完好，还送了食谱，物流也很快，不错

买过后有点后悔，因为他们的食谱有些生活中买来好麻烦的，一个人轻断食也不用买那么多食材的

这本书买来就是为了减肥的希望能通过这本书，我能将自己的体重进一步的减少，同时将自己更健康起来。这本书的内容我觉得写得很好，推荐给大家

早早晚晚性子给外和以前给一块七一直

还没看。做活动买的。看完再追加

非常给力的京东，好

货品正规，物流快捷，服务周全，包装完好，不错的网商！

看了一大半、发现没有实用的

正品 好货 点赞 下次再买

我姐要买的，不知道是干什么的

挺有意思的一本书，有插图，可以学到知识

从头到尾看完了，决定执行轻断食。胖子体质希望有救

还不错的，喜欢

书已经收到了，谢谢京东！

还可以吧。就是内容整体上让人看不进去。

5: 2轻断食 下载链接1

书评

5: 2轻断食 下载链接1