

7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤



[7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤_ 下载链接1](#)

著者:藤井香江 著

[7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤_ 下载链接1](#)

标签

评论

蔬果汁，每天两种蔬菜两种水果，好喝又健康

值得购买！很多方法！

一直都喜欢在京东买东西，生活用品，办公用品，要买什么东西第一想到就是京东！又快又方便！给我们的生活带来太多便利了，打开手机，轻轻东西指头，把想要的东西一搜马上就出来，然后下单支付，在家坐等收货就行！除了下单方便，不管是发货速度和打包质量，还是商品质量，都是无可挑剔，必须32个赞！除了发货速度商品质量和打包质量，京东小哥的服务态度也是要好好说说，每天跑那么地方，不管烈日炎炎还是刮风下雨，风雨不变一如既往地按正常时间送到客户手上，所以必须32个赞！

今日购买的东西，不由得精神为之一振，自觉奇经八脉为之一畅，我只想说，产品实在是太好了。

群里推荐的，怕了大家的购买力，所以速度下单了。孩子很喜欢，看的津津有味的。在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

挺好。里面步骤讲的详细！

自从在京东买书后，一发不可收拾，喜欢买京东自营的书。纸张厚，纸板好，相较于电子书，还是喜欢看纸质的。

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。

按着书上说的榨汁，真的好方便，不过就是榨出来的汁很稠又不知道加多点水榨会不会同样效果

刚收到就迫不及待地看了，感觉不错，准备试下，希望有效果

很好，谢谢，辛苦了快递小哥，每天都准时送达很好，谢谢，辛苦了快递小哥，每天都准时送达很好，谢谢，辛苦了快递小哥，每天都准时送达很好，谢谢，辛苦了快递小哥，每天都准时送达很好，谢谢，辛苦了快递小哥，每天都准时送达

物流很快，书不错，很详细，按着书中菜单操作就行了！

对于胖子来说，这样的减肥方法很好，很喜欢?书本不错?

这书写的挺好的，刚拿到就迫不及待的看了好几页，我已经迫不及待的在网上看榨汁机的牌子和价格了…又要吐血了！！

??7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤

还是很有作用的，而且书中要求中午吃清淡的肉食，我是中午经常大吃特吃。不知道按照这个方法坚持到春节之前不知道能不能减到90斤啊。

一下子买了很多书，618活动真的超级合适，已经习惯在京东买书，本本都是正品，关

键活动下来真的很划算，书的质量没话说，快递小哥哥的送货速度也是棒棒哒，五星好评，支持京东！

这个书感觉有点不太实用，对国人来说，因为有些汤的做法太日式了，只是果汁的做法可以借鉴。汤的做法就是你可以在它的基础上进行改良。本来想买轻断食的，但是做活动那几天轻断食没货

奇蔬果汁无负作用，既能当饮料喝，又能减肥合乐而不为呢，质量好，信誉高，服务态度好，速度快，这是一本书

印刷精美 改变了我一些瘦身的观点 其实也可以好好吃的 关键是坚持

书质量好就是菜有些买不到

内容清楚，不错

?终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢掌柜的！说实在，这是我购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。掌柜态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

还不错每本书都有塑封。

好故事，多读读，每天都是读书节，正品书籍。

亲们，如果您看到我留下了这段评论并附以五星，那么也就意味着大家可以放心选购。统一评论和五星评级是严格基于我对该商品的以下三方面综合考量：一、物流速度快；二、原装非拆封；三、使用体验好。但凡以上三点有一点未符合我统一评论的标准，我都会客观公正的加以详细说明并予以降低星级。身为钻石PLUS买家，我绝对不会昧良心给星，相对的也绝不亏良心扣星。所以诸位请信任我这段文字，就像我一如既往的信任着京东。

果汁都很不错。。。。。。很喜欢。。。。。

喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。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。如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上。

此用户未填写评价内容

一直支持京东，希望京东不要让我失望！！！！！！支持！！很好，很满意！！

现在小区不让电动快递车进了，京东什么时候能给快递员换个配送车啊，现在这样每天去小区门口搬货真的很痛苦！

书看起来不错。不知道能减肥成功吗

内容还可以！

还行吧…凑合用…一直使用京东…比较信赖…主要是退货方便啊…不舒服随时退…

书的质量没话说，可是零售业工作者难以坚持

之前买过第一本书，看到出第二本了赶紧买一本看看。

书不错，很专业，可能对我这种初学者有难度，但会跟着练习的，加油加油

到货快。宝宝也爱吃好评喔！啦啦啦

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》物流太慢。

神速，第一天晚上下单，第二天就收到。看了下内容不错，应该有用

好东西，收到后马上用了，非常不错

再也不在京东购东西，不送在到家，服务太差

效果就知道了

还没有试哦，但是之前自己中午喝果汁也瘦了，这样吃会瘦很快哦

很好很实惠物美价廉很喜欢

7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤

挺好的，挺好的，不错，赞一个

送货速度快，菜单详细，彩色配文很鲜艳，字迹清晰，正品！

挺好。。。。。。

宝贝质量不错，很喜欢了。谢谢京东！

很好，准备没事减一减，不然肚子大了去了

东西很好、已经习惯京东购物了，速度快方便又便宜。

挺不错的，一直在京东购买，各方面还是比较满意

这书朋友推荐的，已经在看。

天天照着上面说的内容吃东西，希望快点瘦下来

不错?价格合适的时候买的

得花点时间研究下，试一试

发货速度快，服务态度好，挺好。

东西不错很好，一直信赖京东，超快

还没阅读，希望能有更好的收获！送货速度快……

这本书算可以吧，要慢慢研究先得，太复杂了！

发货速度很快，价格也很便宜。

看了内容不错，这几天就开始执行一下，看能不能瘦下来

还不错，赞一个，京东物流快。

正版 购买方便 质量好

一般吧，选自己觉得有用部分看

就算不一定能瘦，为了自己健康也很好

发货速度快，质量很好。谢谢卖家！

购物车里保存了很多书，就是为了等到有活动时下单的，刚好碰到满减活动，果断下手，还是很不错的噢，京东品质保证，一直喜欢在京东买东西。这本书是一眼就相中了，希望有效，把我的肚子瘦下来，??

比较好的东西，实用，正在用

活动入划算，物流也快

不错！希望有效果！

不知道能不能管用

暑假的内容不错，对减肥很有帮助，细节方面讲的也非常到位。

这本书是一种减肥瘦身的，很理想的一本养生食谱它利用蔬菜果汁可以很好的瘦身书中内涵丰富，体会深刻

好好好好好好。

这本不错，吃吃喝喝很幸福的感觉。

非常好哦，正在研究中。信赖京东，自营产品放心便捷，老客户了，会回购。

京东搞活动的时候买了很多书，有的是朋友推荐的，有的是自己选的，书太多，不一一评论了，总之就是好好好，希望京东多搞活动。书都很不错，大爱京东……

本次活动力度很大，还能送货上门，非常的给力，包装无破损。

把我的大肚子减掉，我也是帅哥一枚哦，希望有效果

继续关注，不错

还行，每天都做！

刚入手 这两天好好看看 京东的速度是非常认可的。

期待值很高的書，希望對我有幫助，趕緊把肚子瘦下去

希望能对产后的妈妈瘦下肚子也是一样有所帮助！

七天瘦肚子一书收到了，因为胖胖的，需要研究研究果真汁减肥。

书籍收到，按照里面的介绍做了些果汁很好喝，值得购买好评。

感觉还不错，还没认真去阅读，希望有帮助

提供了好多果蔬汁的配方，准备去超市购物试试

书本质量很好，没有味道，色彩很鲜艳，字体清晰，里面介绍的果汁食谱感觉很容易找到，按照书本来做，看看能不能瘦身

减肥忠告，瘦肚子不是遥远的梦，只要你坚持！包装严实，内容丰富，书籍正版

很满意，支持京东！

手抖多买了一本，买了两本，哈哈，质量不错。内容简单实用，已经坚持早餐喝果蔬汁三天了，希望能减肥成功呢

买来减肥用的，不知道管用不先试试反正都是水果蔬菜不会对身体有害。

好快呀，第一次京东购物满意

非常不错的书，值得推荐看看

买前有些犹豫 不过赶上活动价格合适就买了 质量很好我很喜欢 下次还会回购
多谢京东活动

书本质量不错

《7天瘦肚子的神奇蔬果汁》是果汁减肥女王藤井香江“独家特调”的健康减肥果汁配方。介绍90道愈喝愈瘦的美味果汁，食材简单、好买，一次只要3分钟就搞定。每天早餐空腹喝一杯，2周减4公斤！让你30岁照样拥有18岁的水嫩肌肤。不论大家是否喜欢喝蔬果汁，早餐果汁减肥都能持续下去，因为早餐果汁美味、健康、营养，简单省时，不用担心身体变寒，一整年都是瘦身的好时机——春排毒，夏快瘦，秋修复，冬代谢！藤井香江，1975年出生。鸡尾酒&果汁调配师、美容编辑&作家。17岁时因为停止运动的习惯，体重从50公斤飙升至70公斤。于是下定决心减肥，挑战各种方法皆宣告失败。陷入“体型肥胖却营养失调”的状态，为了调理身体，每天早上喝现榨的新鲜蔬果汁，开始实行“早餐果汁减肥法”。利用自己研发的新鲜蔬果汁食谱成功度过减重停滞期，半年内减重20公斤。现在依旧继续每天“早餐喝果汁”的生活习惯，体重未曾反弹过，而且15年来都维持减重后的体重和身材。著作有《美容健康效果一级棒！鲜榨果汁》、《疗愈身心的夜间饮品》等。

内容还不错

真是一个好卖家。以后有这方面宝贝的需求还得找你哦！

这次京东图书的活动很给力啊,帮朋友买了不少书,很便宜.

还可以，不错

京东值得信赖东西很不错京东值得信赖东西很不错

我的钻石会员就是在京东买书买到的 速度一如既往的快

还没来得及看

不错不错不错不错不错不错不错不错

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

一直在京东买的书，书纸张不错，就等效果了

不错，值得信赖，物超所值，推荐大家购买

有效果 神奇的书 奇思妙想

(' ' ? ∇ ' ? `) 红红火火恍恍惚惚

juice cleanse现在频繁有人说到，了解了解。

还没试呢，希望能有效果哦，书的质量很棒。

618活动太合算啦！囤了一堆的书

好书。。。。。。。

发货快，包装好，京东出品必属正品，全五星好评，支持

包装很好，收到没有褶皱现象，一次买了好多……够看一年的了。
京东送货特快的，今天下单明天到?……

很好的水果减肥食谱，直得购买

??7天瘦肚子的神奇蔬果汁

物流配送快捷方便给五颗星好评

包装境内，物流快。

书的质量不错，值得购买，很实用。

618图书100-50 买了超级多以前很想买的书 新开plus还有300-200

很不错的一本书，学到了很多东西

买了一大推有关养生健身减脂的书籍回来，已经放了好一段时间了，一本都没有看过。

一直有在京东买东西的习惯，京东购物实在，真品，快递小哥还送货上门。最最喜欢的

是京东时不时的活动，给力的很。价格没的说。 所以选择京东购物 是明智的选择！

米旗（Maky） 浓情端午粽子礼盒装1080g 鲜肉蜜枣豆沙手甜粽素粽组合粽

京东值得拥有，最喜欢快！我要瘦瘦瘦瘦

简单看了一遍，感觉用处不大，要是真能减肥就好了

书的质量很好，里面有推荐各种效用的果汁搭配，材料很好收集，不错，经常使用，不用每次都各种查百度了

物流真快，一天到货，大概翻了几页，还没仔细阅读！就算不减肥，也可以多学几种果蔬汁，对身体好处多！

书质量不错就是有些菜的买不到

按照喝了俩星期，没怎么瘦，排便好了！

书到了。就去买了水果，一定要减肥成功

试一试，减肥就靠它啦，还有毅力

东西看着不错，京东的东西就是好

不错！！！！！！！！！！

应该挺健康的，还没试呢

信赖京东自营，物美价廉，发货速度快，质量有保证，赞一个。

这几天照着书在学习蔬果汁的制作，早上空肚喝，午饭正常，晚饭水果，三天降了1.4斤。坚持下去！

已经吃了好几片了，味道棒棒的！包装完好，发货也快！赞一个！

京东自营的产品一向很给力，全家人需要的都在这里买，比超市买划算多了，快递员一直都给送到家里，支持京东商城

京东活动购买，超实惠，京东物流超级给力，辛苦快递小哥啦～

东西不错，性价比很高，值得购买，物流很快，会再次购买的。

(ノ°o°)ノ前方高能预警

活动一起买的，还没看，

书还不错，京东物流很给力。就是不小心下单错了，买了2本有什么办法吗？

还没有看，但是很期待效果。

宝贝满足我的期待物美价廉值得购买是一次不错的购物体验哦！

东西还行，就是最近京东配送这速度不行啊。理解是理解，但多少还是有些失望的

很好！减肥从今天开始！

这次京东活动力度挺强的

京东不错 发货快 服务好 支持京东 购物方便快捷

不知道是盗版，还是出版社太粗心，橙子与柠檬图片居然搞错位置，低级错误啊！好在效果不错，好评吧！

一直在京东买东西 不错 方便快捷 支持京东

夏天就要美美哒，蔬果汁，健康养生，清肠胃，自然瘦，很实用的一本书，满意好评

京东不错 发货快 服务好 支持京东 支持京东

用了有1个月了！便秘解决了！确实是一斤没有瘦

京东商品不错 发货快 服务好 支持京东商城

好书一本，以前买过送人了，现在再买一本仔细看看

京东图书不错 发货快 服务好 支持京东

京东快递不错...小哥都很负责...不过在线客服都是打酱油...一点都不了解业务...

京东不错 发货快 服务好 支持京东商城

京东买东西就是快 当天买的第二天就到了

京东的东西贼好，而且经常搞活动，质量也好

京东不错 发货快 服务好 支持京东快递

实用，不难做，只是没有时间做。实用，不难做，只是没有时间做。

冲着书名买的，还没有试，不知道怎么样

上午下单，傍晚到货，一个快字，书塑封包装，内容也是本人最近在狂热减肥期所要注意事项和配方，期待已久，这次减肥成功。

京东送货很快，包装很好，东西不错，服务也不错！

京东不错 发货快 服务好 支持京东

介绍了几种果蔬的营养成分和作用，看了之后能够学习鲜榨果汁方法

只是随便阅读了一点而已，感觉挺不错的。

朋友推荐 多次购买 好评 值得入手

这本书我感觉很有意思。有时间再读

感觉挺不错的~有没有效果我不知道还没试。买这个也不是为减肥就是多科普几种果汁的制作方法

货不知道送哪里去了，又没有接到货还要我评价，我也不知道找哪个要

收到了，很不错，速度很快！！！！

满减活动期买的，信赖京东的很大原因是价格确实比当地超市便宜，物流也很快，快递服务态度也特别好，扫码也是正品，囤货首选京东

还行。○ ○

买了就没有实践，不错，不错，不错????，认准京东了，比市面便宜还送货上门，哈哈，??牛

蔬果汁还是非常健康的，书中提供了许多蔬果汁的食谱，很有帮助，而且喝蔬果汁比吃水果好咽多了。

做了几次，比较方便，需要坚持

书买回来了，没有胆量尝试，希望留点余量给过年

送货速度快，包装很好，希望有效果

东西不错，很好用的，满意的

大促期间物流配送很给力，赞

很不错的一本书，内容丰富

好用，京东自营的商品物流快，

以后的养生减肥就靠它了

好?????????????????????

呵呵，送朋友的，很合适！

不错的，纸质也很好，希望对自己有用

[7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤_下载链接1](#)

书评

[7天瘦肚子：早喝果汁晚喝汤_下载链接1](#)