

30岁以后的减肥方法要与众不同



[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)

著者:[韩] 朴相俊 著，千太阳 译

[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)

标签

评论

这本书很适合我们上了30岁的女士看，看了有动力减肥，希望今年下半年内能减15斤，也希望买这本的书的所有女士们都减肥成功，都变得美美哒～

包装很好，收到没有皱褶现象，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?……

他家书不错，一直忘记评价了，多搞活动，我再来哦

还没来得及仔细看，大概看了一下，还是有些新方向的

强烈推荐，没有之二。

一直在京东上买水果零食书籍，很方便，送货也有保障，基本当天都能送到，比去趟超市方便多了，还是会选京东

很好，(·??·?)宝宝喜欢，有点道理

还可以，希望对我有帮助全部都满意

对减肥小白来说是一本好书，里面有很多种减肥方法，可以参考一下

减肥关键还是持之以恒，健康饮食，多运动。

京东买就是划算的很，买了很多了，还会买更多

还行，还没看呢

女人就要多读书，我经常在京东买书，方便省时，我还不用开车如书店排队。

花了几下午看完了虽然没有明确说如何减肥但还是有收获

希望能有帮助，加油！加油！

赶上图书促销买的，很超值。

送货快，物流人员非常热情

此用户未填写评价内容

还不错，很多观点比较新颖，还是有些值得学习借鉴的，继续买点别的

令人茅塞顿开的减肥书籍，很受启发。

包装很好，书很适用。物流快，服务好！好评！

书是帮同事买的，说是还不错

好好好好好好好好

一次买了好几本，挺好的，慢慢看！

还可以，还在看，希望对自己有帮助

适合想要减肥的我，

不知道后面说了点什么？

书非常非常棒，已经不是第一次在京东买书了。

感觉还行！ 希望早日减肥成功！

还行，在京东买了几次书了

正品书，没想到在京东还有折扣，很实惠

书的内容对三十岁以后减肥的女性特别有帮助，希望大家都拿下

不错，挺好的，希望可以更好！

不错不错不错！！

商品还不错，配送速度很快！

破解很多关于减肥的迷思，谢谢作者提供如此丰富的知识

很好 挺好的额 挺好的 呀

好评好评好评好评好评好评

一直都胖瘦胖瘦的，希望看着有用～

还没看，塑封完好。不错

还行，还行，还行，还行

非常满意。。。。。

备孕中，图文并茂

目前还没有看呢

一般！还可以吧！

还没看，但感觉挺不错的

书很好，想生二胎的建议都看看

备孕中，买了一堆书，希望能好孕。

还没看～～～

适合大龄孕妇，好。会跟朋友推荐。即使贵一点也愿意买自营的，别问为什么。送货快，送货快，送回快呀

外观还好还好好好好哈哈还好还好

书不错，就是纸张看上去不太好

比较笼统的讲，没有具体实施方案，个人来讲收获不多。

东西不错，性价比很高～～

挺不错的内容 给老婆看的

本来挺好一本书，印刷成这样也是没谁了，161-164，整整有四页看不来！

很好很满意

货物已经收到，很多次在京东购买了，很给力！！！！

在京东上买了超多图书音像的，根本无法逐一认真评价

书籍解答了很多的疑惑，也激起了自信心，安心去怀孕吧！很棒的一本书，推荐给大家！

不错！知识全面！涨知识了！哈哈

京东自营的所有商品都值得信赖！

很好的一本书，值得各年龄层的女士阅读，从而了解自己的身体。

33了，第一胎，还是双胞胎，各种担心，买了一堆书，这本最好，不光有日常指导，还有对孕妇心理上的抚慰，不是鸡汤那种，是有数据有亲历者口述的那种，令人信服。

非常值得学习，经验之谈，适合大龄女青年！

方法不错

书很不错，质量也不错，很喜欢…

很好，不错的选择

一直吐 还没开始看

可以，好用，不错，ok，挺好

没有别的买家说的那么好，是否购买，仁者见仁智者见智吧

备战二胎，希望好孕！！！！

书是一直想要买的书，学习了。

还可以了，有些部分写得不错

替别人买的 收到货就给别人了

还不错，对于从心理上的准备挺有帮助的

有点深奥，科普知识居多，没有中国的接地气

对我挺有帮助～

啊呀妈呀踏踏晚安安

感觉比 希尔斯怀孕百科要好，那书一般内容都用不上，这书挺好的

大龄孕妇伤不起啊

还没看，不过感觉还不错

还没有看，先收藏起来慢慢看

挺不错的，又买了本送姐姐

内容很多 老婆满意 好评

很实用，长知识

发货很快

很实用。

主要是安利高龄孕妇接受人工受精，体外受精的，不是特别专业性，也很少保养的相关知识。

挺好的

很好

适合我

非常差！完全是资料的堆砌并且毫无新意，买了一本垃圾！

感觉是凑字

没有买的价值 基本全是废话或者常识

一般

不错

快

好

g?g?j?j?k?k

资料翔实，图文并茂，简明扼要

没什么有特点的理论，车轱辘话

物流快！继续关注！

很好的书，没事看看增长知识

还好，不错。。。。。。。

挺好的一本书，很喜欢，内容再很多方面都提醒了我，建议三十左右的人看一下

还没有看，以后看了再来评价

精神食粮，慢慢享受吧，京东值得信赖，大赞

价格便宜，东西正宗，送货到家很方便

还未睇.....

京东正版。好评。超值。不错

还行，发货 速度挺快的

做活动的时候买的，很便宜，

不错，囤货中，很满意

内容不错，家人挺喜欢的，送货挺快的

非常好的商品京东一如即往的好

这本书不太推荐购买，感觉用处不大，没有什么实际的东西

搞活动买的，家居必备！

首次翻看，感觉说得头头是道，哈哈

还没看呢，是正版的！！！

肝脏是人体的“巨型化工厂”，对人体气血水的输送、机体的排毒有着十分重要的作用，因此肝脏病变容易累及其他脏腑。
《养肝就是养命》从中医的角度解释肝脏的重要性，描述肝脏出问题的预警信号，告诉我们最伤肝的习惯。教我们在日常生活中以居家调养、心理调适、运动保健、穴位按摩、日常饮食等简便实用的方法，以及男女护肝方和四季保肝法，并从中西医角度对五种常见肝脏疾病进行分析。

内容很丰富，活动时买的，很划算！

赞\(\geq \nabla \leq)\wedge(\geq \nabla \leq)\wedge(\geq \nabla \leq)/

废话不少，都没兴趣看下去了，还以为是多么行之有效的减肥方法呢

十块钱的书，很轻！不知是不是真的！！！

比超市和商场便宜，送到门口，用着也不错，会一直来购买的。

学习了不错学习了不错

这价格，太给力了。希望多多搞这样的活动。

对送货非常满意，但书上的内容太纠结

不错。。。。。。。。。。

很好看，学到了很多道理，认真学习学习

书是正版包装，物有所值！

不错，看后经验更丰富了

还没来得及看，看合适又畅销就买了

特价正版，质量很好！！

是正版，很好实用，价格实惠

每个孩子都能爱上英语

特价的时候买的，貌似是由于无货了吧，快递寄了一周才到我手里，今天刚刚到我手里，还没来得及看，应该不错。

年过三十，生子后不复苗条的身体让我失去了自信的笑容，希望在这本书的帮助下能有所收获。

不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

不错！价格很实惠！以后还会来买！

这本书没什么看头，废话多

买来看看，学习一下，，。

便宜实惠，这样的书可以好好看看呗，价钱比我这里书城便宜！

理论性很强，希望能有所帮助。

一次性买了5本书，希望有帮助～不得不大赞快递，过年都这么神速，太给力了，感谢过年还辛苦工作的快递叔叔～支持京东

刚收到，快递不错，包装挺好

包装很好，书的内容很丰富，物有所值。不错

想着能看到和平时所见不一样的减肥知识，看了以后觉得买亏了，知识都一样，有点小失望。

很好啊 便宜又好用 京东实惠！

书不错。感觉京东的书比亚马逊好点。送货也还算快。很值得买。内容还没看。

给姐姐买的，大致翻了一下，里面内容很适合她。

30岁以后的减肥方法要与众不同，希望这本书对自己有用。

包装挺漂亮，内容还行，正在看。

偶尔看到的一篇文章，觉得写的挺好的，后来一搜，发现是一本书里的。于是就买了书来看，挺有意的一本书。

物流很快书也很好很满意,就不知内容实用不还没看呢。

看完以后不想减肥了，没动力了

不错的书，很有指导意义！

看着很实用，还没有翻看呢。如果好，一定介绍给其他的朋友。

过了三十岁，戒不掉奶茶咖啡，发现腰部多了很多赘肉，买来看一下吧，希望有帮助

我吃的食物会表达我自己

或者说，我们是为了多爱自己一些，所以才会减肥。看着渐渐毁掉的自己，自己都觉得自己很难看，所以才会进行减肥。很多人都说自己变瘦之后，自己都会爱上自己。其实，这样的想法正好是顺序颠倒的错误思想。你之所以会变得这么肥胖，是因为你并没有善待自己。你没有爱惜自己，随意放任自己，所以才会变成现在这个样子。如果你是真心爱惜自己、善待自己的人，就不会眼睁睁地看着自己的身体变成那个样子。眼看着自己的内脏充满了脂肪，身体出现了各种疾病，20多岁时苗条漂亮的自己就快消失不见了，却还要放任自己。这些足以证明你没有珍惜自己，没有好好爱自己。我们这么对待自己，无论是出于什么原因，都要找到问题的根源，只有这样才能改变不正确的结果。不是因为自己变瘦了才会爱自己，而是因为爱自己才要让自己减掉那些多余的脂肪。如果并不是出于爱自己而进行减肥的话，那些脂肪早晚都会重新回到自己身上的。自己的饭菜和孩子的饭菜一样地重要。有多爱自己的家人，就要有多爱自己。一个不健康的妈妈，怎么可能照顾好家人的家人呢？因为自己的外貌，内心感到自卑的人，能给周围的人传达正能量吗？如果你认为自己的身体也非常重要的话，那么，从现在开始，好好思考一下自己都在吃些什么食物吧。至少你应该不会再用一碗拉面解决一顿饭了。就像“我吃的食物会表达我自己”这句话所说的那样，你现在吃的东西就在表达你自己。如果你是一个真心爱惜自己的人，那么就请关注能给你的身体带来健康和美丽的新鲜蔬菜和优质蛋白质吧。

正在准备减肥的你，是否真的作好准备成为最爱自己的人了？如果你的回答是“没有”，那么，接下来讲到的关于减肥的技术性的内容对你而言就是毫无意义的。作好爱自己的准备之后，再翻开这本书吧。只有作好了爱自己的准备，才可以说你作好了减肥的准备。

包装太好了，印刷也很漂亮。至于内容，看了一点，很实用。

30岁以后必须要看的健康减肥书，照着朴医师的方法过健康的生活，身材一辈子都不会走样。

还没看，不知道会不会有效果，减肥贵在坚持吧！

之所以提出30岁以后的减肥方法要与众不同，究其原因是因为我们之前所采用的减肥方法都是错误的。30岁以后我们身体的代谢功能或者说体质再也没有办法像20岁之前那样可以尽情地挥霍或者说没办法很快得到恢复。作者用与众不同这个字来表达30岁以后的减肥理念。

这是都市人不健康的生活方式所造成的，摆正理念，作者提出的“与众不同”减肥方法以，其实是一种适合30岁以后人群身体特征的健康的适宜的生活方式罢了。从内容上可以看出，作者一名专业的减肥医师，一些减肥方法也确实实用，但要是想快速瘦下来，却不大可能。适合30岁以后的人群学习。

朋友推荐来买的，收到书后，果然很惊喜，比起一般的减肥书这本书要严谨科学很多。

收到书立把拆了，封面很漂亮，装订也很精美。大致翻了翻，感觉和以前买的那些减肥书不一样，可以是专门针对30岁以后的人群的减肥书吧，觉得作者讲的特别有道理，希望按着作者所介绍的那种健康理念真的可以成功减掉40斤。哈哈。

包装不错哦，还没看呢 买来存着，活动很划算。

很愉快的一次购物，书的包装精美，快递也给力，内容看了一半了，受益匪浅，很好很好。

整本书看下来，我懂得了年龄的增长会降低我们的基础代谢。减肥不是盲目的，要科学严谨的去减肥而不是减重。我们需要正确的饮食配合正确的运动坚持锻炼。

这是一本侧重于在健康的基础上保持好的体型的瘦身书，而这正是目前我这个年龄段所需要的。从根本上去帮助我们分析原因，找到问题所在，如同中医讲究的治本。在保持身材的方式方法上与速成减肥方法不同，不是盲目的追求结果，是有目标有原则循序渐进的一个过程。

过了30岁，人们的身体状况开始发生变化，所关注的东西也会不同。但是，美与健康却是人类永不放弃的追求。美好的事物谁都想拥有，健康与身材也是一样。如何才能获得一副好身材呢？这本书中做了详细的介绍与说明，理论与实际相结合，非常的实用，可行性很高的一本健康瘦身书。让大家过了30岁，仍然能够塑造出比20岁的时候更加美丽的健康身材。

任何减肥方法都不能以牺牲健康为代价，这是这本书的作者一直推崇的健身理念。从医学的角度来看，肥胖本身就是一种疾病。健康与好身材是缺一不可的，而如何才能拥有一副好身材呢？本书给出了详细的饮食与运动计划。这本书并不是告诉读者一周能瘦多少斤，而是提供给读者一个健康的生活方式，不仅让你瘦，而且让你瘦一辈子。

不得不承认，我正在从一个怎么吃也不胖的瘦子，渐渐变成一个局部肥胖者。比起其他减肥的朋友，我只是肚子上的肉多了一点。如何减局部的肉，成了我目前生活的重点。这是我买的第一本书，不得不说是被书名所吸引，但买回来后，我却越来越了解自己身体这些年所发生的变化。这是一本很棒很实用的书，值得推荐。

比起20多岁的时候，30岁后我们身体内的激素分泌情况发生了变化。以前不吃饭可以瘦的情况，30岁后行不通了。甚至30岁后，我们的体重并没有增加多少，但是小肚子的赘肉却增多了。这些都在告诉我们，30岁后若想减肥成功，所用的方法必须与众不同。作者朴相俊从一个专业医师的了解，为我们提供了很多行之有效的方法。这是一本写给30岁以后人群的书，有别于同类型的减肥书，非常有效。

因为身材问题，我已经不下买了十来本减肥书了，虽然不敢说这本书绝对有用，但是这本书的针对性却让我毫不犹豫地下单了。拿到书后，先是放了几几天，才拿出来简单翻了一遍。不得不承认，这是一本有别于其他类别的减肥书，与其说这是一本减肥书，不如说，这是一本告诉你在30岁以后，如何选择一种适合自己的生活方式。作者朴相俊说，不同年龄段的人，只有选择相适应的生活方式，才能拥用健康和美丽。我想，这是一本适合每个30岁以后的人群读的书，因此推荐给大家。

[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)

书评

[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)