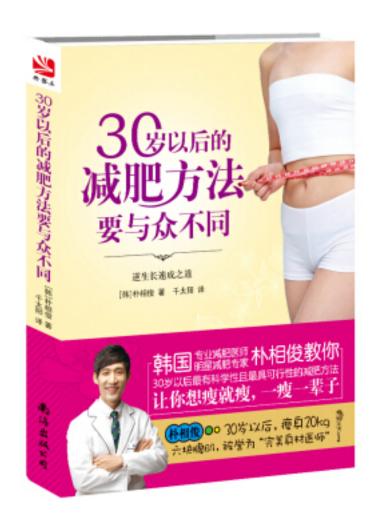
30岁以后的减肥方法要与众不同



30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1_

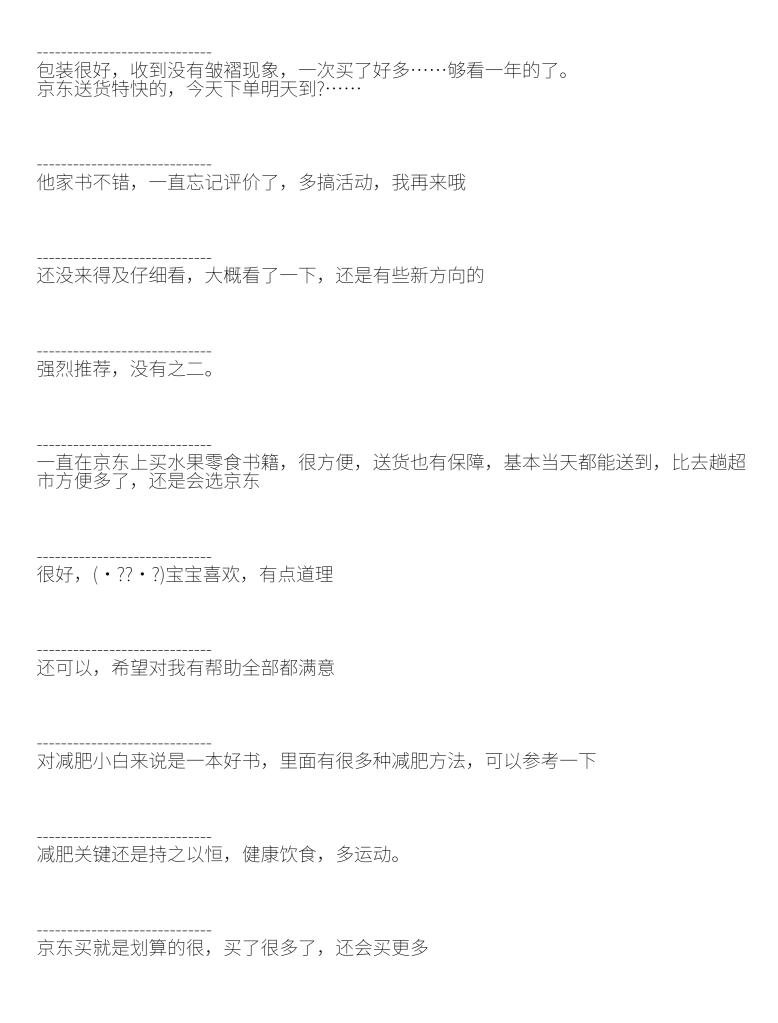
著者:[韩] 朴相俊 著,千太阳 译

30岁以后的减肥方法要与众不同 下载链接1

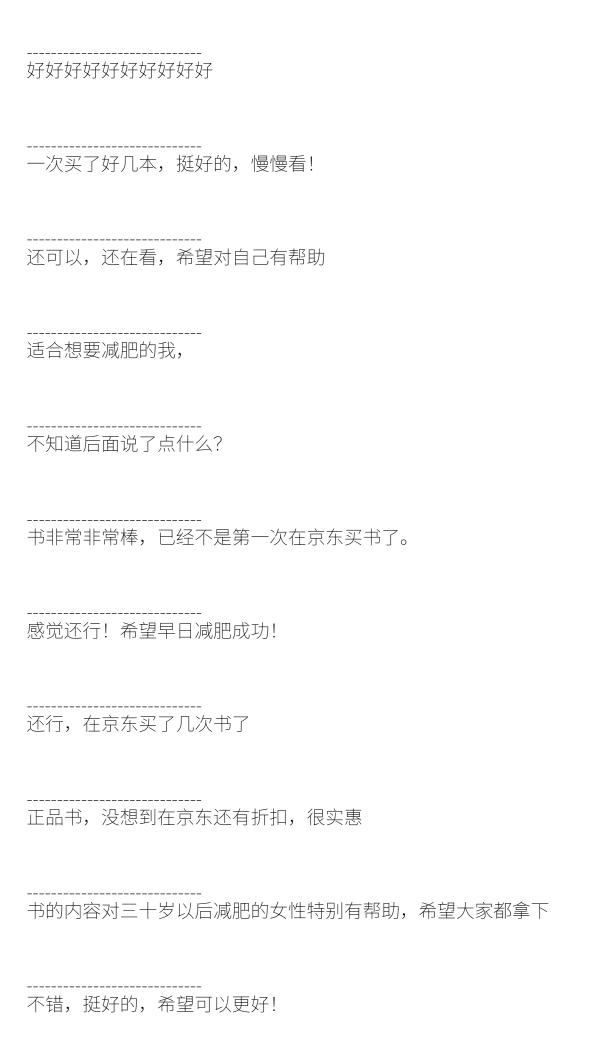
标签

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~

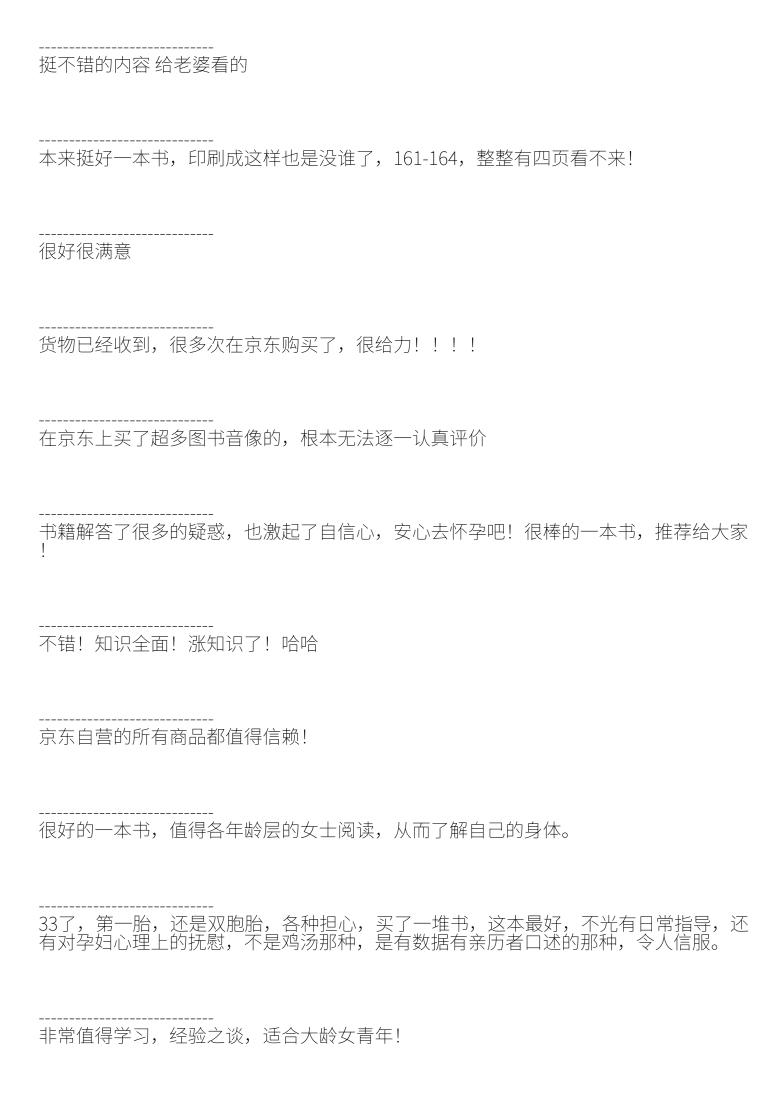


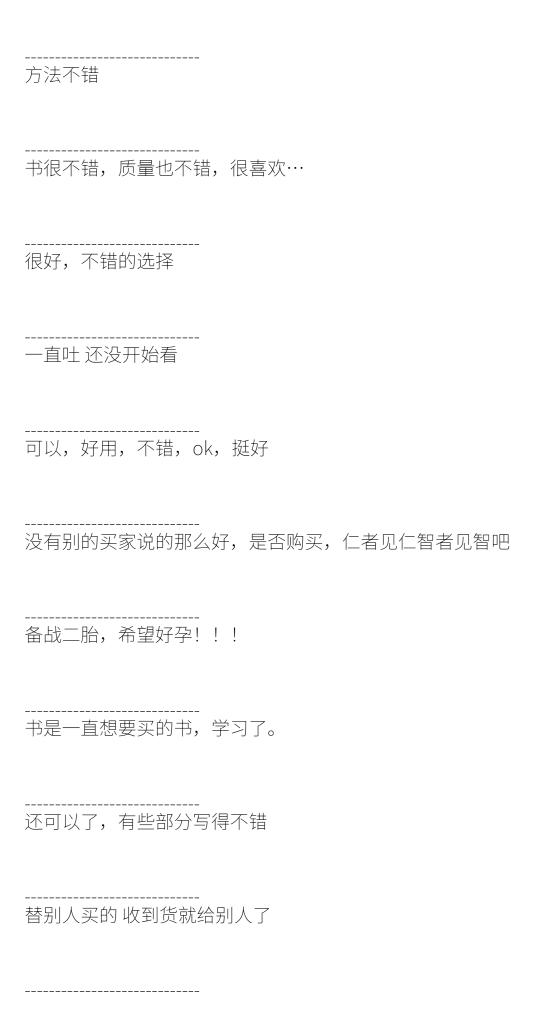
还行,还没看呢
 女人就要多读书,我经常在京东买书,方便省时,我还不用开车如书店排队。
花了几个下午看完了虽然没有明确说如何减肥但还是有收获
 此用户未填写评价内容



 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
 非常满意。。。。。
 备孕中,图文并茂

小观还好还好好好哈哈哈还好还好





有点深奥,科普知识居多,没有中国的接地气
 大龄孕妇伤不起啊
 还没看,不过感觉还不错
 挺不错的,又买了本送姑姐
 内容很多 老婆满意 好评

还不错,对于从心理上的准备挺有帮助的

30岁以后的减肥方法要与众不同》是一本献给30多岁人群的减肥指南。步入30岁之后,人们会真切地感觉到自己身体的变化。即使体重跟以前没有变化,但是穿衣服也穿不出以前的效果来,身上开始长赘肉。书中介绍了人体从30多岁开始发胖的原因,到适合30多岁人的减肥目标的制定,以及可实行的饮食疗法,还有在短时间内获得最佳运动效果的方法等。30岁以后成功减掉20kg左右的作者,在书中还公开了自身的减肥秘诀和医学根据。

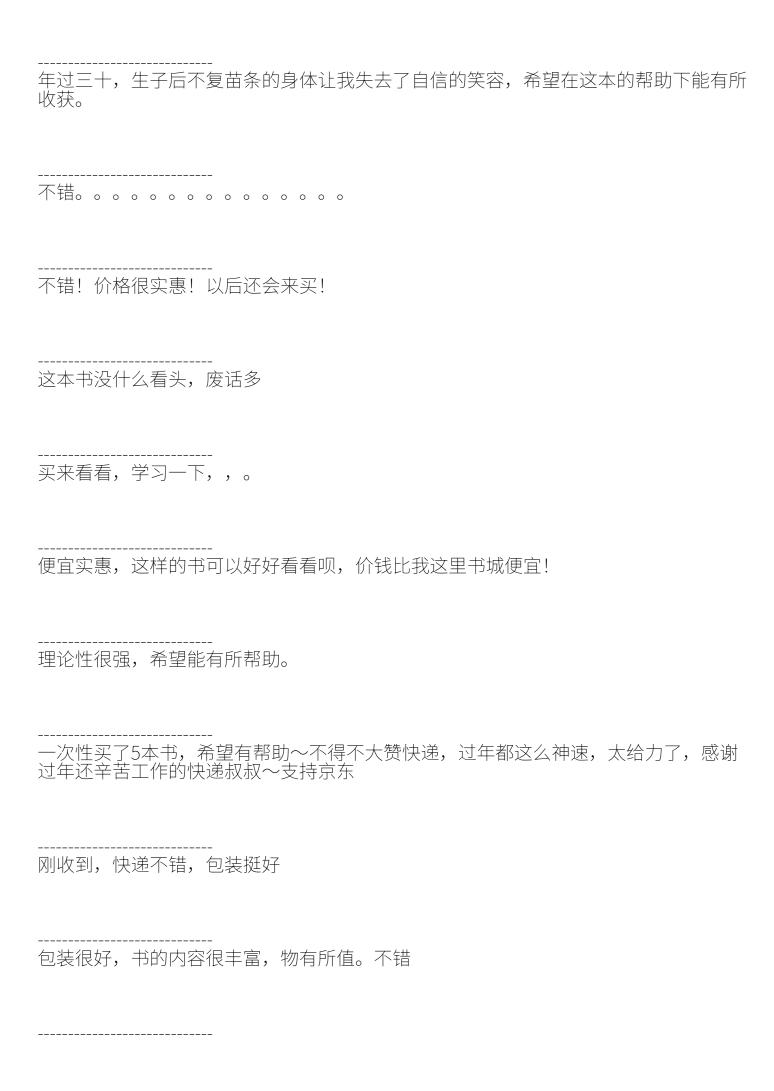
发货很快
 挺好的
 适合我

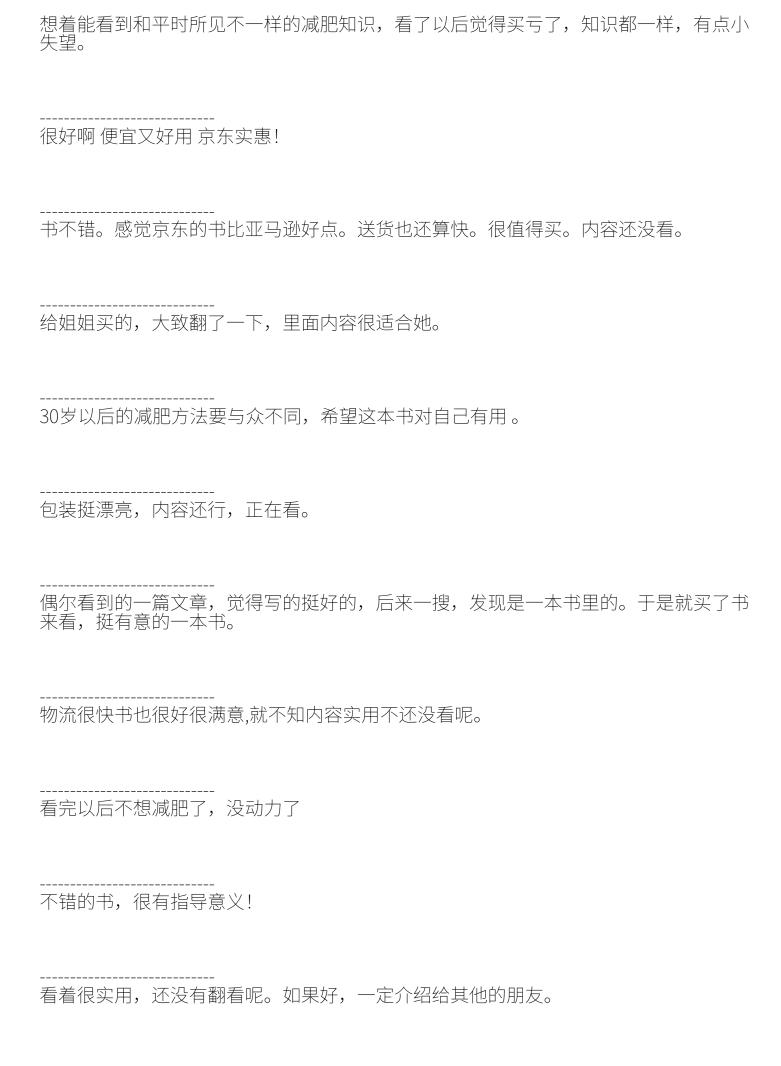
 不错
 央
 子
g?g?j?j?k?k
 廷好的一本书,很喜欢,内容再很多方面都提醒了我,建议三十左右的人看一下

 精神食粮,	慢慢享受吧,京东值得信赖,大赞
 价格便宜,	
 还未睇·····	
京东正版。	好评。超值。不错
 还行,发货	
做活动的时	讨候买的,很便宜,
不错,囤货	近中,很满意
 内容不错,	
非常好的商	商品京东—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	的,家居必备!

内容很丰富,活动时买的,很划算!

这价格,太给力了。希望多多搞这样的活动。
 不错。。。。。。。。。。。
 是正版,很好实用,价格实惠





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

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的原因。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扑相俊说,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