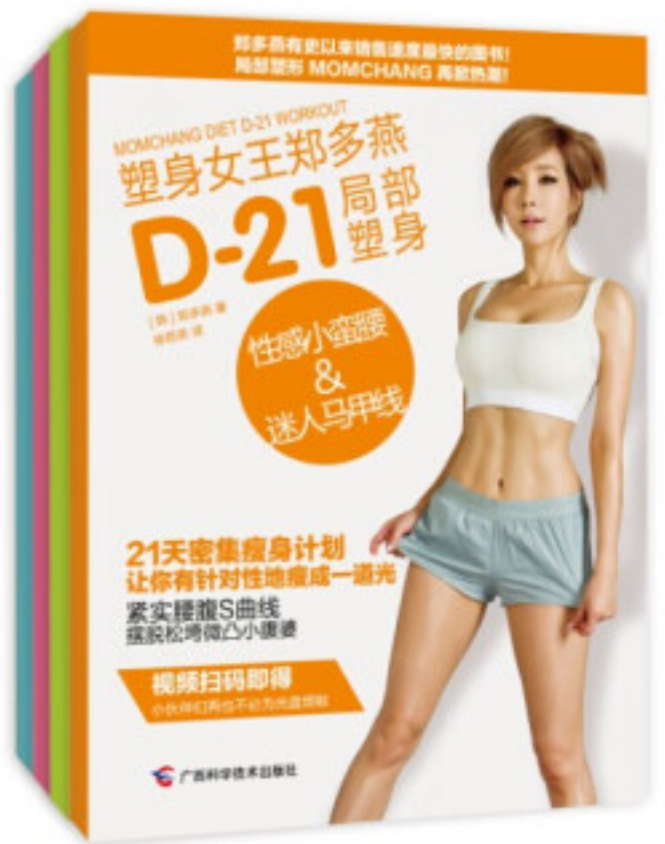


塑身女王郑多燕：D-21局部塑身（套装全4册）



[塑身女王郑多燕：D-21局部塑身（套装全4册）_下载链接1](#)

著者:[韩] 郑多燕 著，徐若英 译

[塑身女王郑多燕：D-21局部塑身（套装全4册）_下载链接1](#)

标签

评论

女朋友说郑多燕讲的瑜伽好，给女朋友买的，附带光盘，书的质量好，图文并茂，通俗易懂。希望女朋友能早日瘦下来。

看着还可以就是不知道怎么下载视频

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，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像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。

利用碎片时间进行锻炼是大趋势，跟着视频随手做做很方面也非常有效果。此外书书印刷非常精美。

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。

《塑身女王郑多燕：D-21局部塑身（套装全4册）》跟着郑多燕跳多半个小时太累了？有时肌肉还越来越粗壮？该减的地方没有减，不该减的地方却在缩水？D-21计划，用21天解决局部瘦身。郑多燕唯一一次为中国读者定制视频！21天拥有完美小蛮腰、翘臀、美腿、浑圆胸、紧实手臂、性感锁骨！
更简单：连环画式2-4格动作，翻开书就能做。
更轻松：40段精华视频，用碎片时间，练就尖挺胸形+诱惑美背。
更有效：针对不同肌肉和具体部位，逐个击破，完美到局部。
更安全：“OK”与“NG”一目了然，不会拉伤也不会痛。

买来减肥用的，不知道能坚持多久啊……

图片清晰，内容合乎要求，部分动作挺难的，最好是对着大镜子看自己的动作是否标准

，希望有效果啦

对这套书我是有话说，很差，没有碟片，还卖那么贵！售后也很差

一套四本，书上写的扫码可得视频，可是扫码之后只有网页，视频下载里什么都没有吗，这个怎么回事，看到评价里有人是收到实体光盘的，也有一部分问视频在哪，这个到底是怎么回事

有光盘了，喜欢的赶紧下单吧，哈哈，非常开心！谢谢京东，会一直支持的！

视频在爱奇艺中可下！

昨天收到後試了很管用

买了郑多燕全系列的，锻炼身体

总体挺好的，但还是要坚持吧。动作挺全的。。。。。。。

加油，向目标努力，向郑多燕学习。

包装很好没有盘要自己网上看

书的质量还行，光盘呢？

不错，很喜欢。关键是坚持！

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。

收到后还没有好好看呢，但是很喜欢书后面的食物介绍和计划表。

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

跟着做了一天，这根本不是入门QAQ感觉动作适合有一定基础的小伙伴

挺好，详细，视频也很清楚，实用、贵在坚持！

翻了翻，觉得挺有用的，就是有的地方看不明白得多看几遍.个人觉得略贵

快递太快了今天拍明天就到了给力

动作都很简单，图解也比较清晰，其实这种书买了不少，关键是怎么坚持下来，哎，减肥不是一天两天的事情啊。

喜欢，真的符合中国人的所需，挺实用，特别喜欢这种书，向郑多燕学习

像是健身操里的太极拳，做起来不慌不忙的，可是超出汗，服了。

商品还不错， 配送速度很快！

看上去真显档次 真是爱不释手啊 大气

比较高端 这个价格很物超所值 我很喜欢

厚度就像读者这些杂志，四本六十多很不值啊，而且也没有视频，扫了码也没用，但愿内容跟着做能有用吧。

物流很快！ 就是书有点薄

买了很多这个非常满意谢谢 我很喜欢

帮朋友买的，朋友很喜欢

光泽度好 还有芳香味 我很喜欢

很不错的一本书，字迹清晰，印刷工整。和伸缩操DVD一起买的。

高大上的感脚太好了 我很喜欢

挺好的，很不错，值得购买~~~~~

包装 很不错的东西 我很喜欢

东西不错，性价比高！

很全的一套，还有分解动作图。搭配另一本养生食谱，练起来！

纸张又大又好很不错，内容也够详细，配合网络上郑多燕的视频，相信定能事半功倍，出效果。

郑多燕别的买了好几套，配合饮食确实减下来了，这套没见过，买回来看看

不错的书籍这本看完了…学到了很多！加油ㄟ(ˊωˋ)ㄏ没看！看不明白！

质量不错，物流很快。性价比高。

一直信赖京东，值得购买！

不错，纸质很好，内容也不错

跟网上视频内容一致，立马见效

信赖京东！商品好，服务好！

很好！很满意！值得推荐！

坚持做下去效果会非常明显 就是自己有点懒，等过了这个夏天再练吧

正在练习，感觉视频上的速度好快啊，她的动作还是很科学的

东西不错，速度快，送货员服务好。。

正品，可以扫二维码下载视频！

郑多燕的书非常棒，大家都说好

非常的好用，非常的便宜

正在练～努力，等亲戚走

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

这次配送非常的不积极，不仅延迟很很久到，而且最终没有一个说法！

只能说还行，感觉有点贵！

印刷质量确实不错，里面的动作分解的比较易懂，但是真练习来好累啊

有时候读书也是一种生活，挺不错的，希望自己和家人都注意身体。呵呵

学习中，希望对塑造身材有帮助。

杂志形式，内容一般，建议各位还是上网睇免费视频还来得直接。

很实用，值得推荐！！！！

好好好好好好好好好好

很不错的书。纸质排版都很好！内容也通俗易懂。推荐。

一般啦，作为健身书没有光盘很郁闷，而且网上的也不全

21天的计划，特地寒假买

6月26号下单，7月4号才收到，京东送货速度越来越慢了

书有点皱了，而且没光盘，扫描下的视频内容不全也不详细

很赞很赞，物流很快，快递员服务态度很好，书的质量杠杠的，内容也很棒

谁知道是不是能坚持呢，不知道有没有用，呵呵

坚持，科学有效的锻炼，真的是很重要的！！

郑多燕太火了，感觉还是整出来的吧！试试她的健身操先。

这就是我想要的书。。。。。

没怎么用，小小锻炼一下，就能出大汗，坚持应该能瘦吧

图文解说挺详细的，还不错，就看能不能坚持了

光是看书动作不好理解，又光盘就好多了

没有光盘，不知这个随机的概率是不是太低了点

书的包装和质量还不错，就是很难坚持下来啊！

亲，你们还等什么？想减肥的一定要

练习了一本，只能说坚持就是胜利，已经能看到效果咯

有动作分解，有套餐食谱，动作简单，期待效果

好好好好好好好好好好

各位注意了！只是书！别的都是浮云！

不错，一直跳郑多燕，这本书给了更细节的指导。

好好好好好好好好好好

不错的，属于杂志型，都是成套的减肥操

买错了，不是dv，但退货及时顺利

非常喜欢，看着就舒服，加紧锻炼。

质量不错！还会再买！ 质量不错！还会再买！

超爱京东 速度快 服务好 东西质量帮帮哒

以为有光盘的，结果没有，不过图片也很好看

还没下定决心开始练习，应该效果不错的

动作也不是很难，解析的也很清楚

买了，就是没空看。应该蛮不错的。

这本书用处不大，书本质量还是不错

这单好慢。终于等到。不错很喜欢！很满意！

感觉不实用，还不如在网上搜一下视频呢

锻炼项目不错，只是没坚持下来

不错 讲解的很清楚 一直跟着做

冲着秒杀买的，但冲动啊，就没用过！

还不错，运动一会儿就可以出汗。

感觉这次买的不可以，不好，就是因为要字数

还没有打开看，不知道能不能坚持

现在开始锻炼以来，希望有效果！

很实用 希望自己能坚持每天做 期待效果

非常好 很喜欢 送货速度也快

做活动买的，看着还可以价钱很划算！

还行吧！挺详细的，图片一看就懂的那种！

有些图片清晰度不够，不过不影响使用

东西不错，物流超快。。。。

很简单明了，要是光碟就更完美啦！

书很好，很实用，每次练都大汗淋漓的

这个东西不错哦值得一买

身体和心灵必须有一个在路上

简单易明，一直喜欢在京东购物，好评

真的有效，重在坚持，一定能塑身成功

恍恍惚惚轰轰烈烈可口可乐可口可乐

看来出对局部的，说明更加了解喽。

囤货，生完娃以后开始操练！

坚持到底才是胜利。加油加油。

这个没光盘，不实用啊

好好学习，认真塑身，塑造一个优雅的自己，让自己的体型变得越来越完美，带有DVD，边看边读，收获甚大。

印刷精美，就是没有时间锻炼

买回来后，就放大家里睡大觉了

很薄一本很实用，挂图也方便，喜欢这种卡通人物版。

对照图书区锻炼效果不错。

囤货中，也买了碟片，希望能坚持

包装精美，质量不错，发货速度超快

书是不错，可是买回来我就懒得动

看着不错，不知道练下来的效果怎么样

跟着练练！希望有效果！ ...

非常好，给力的物流和东东

买了一套，贵在坚持

质量很好的书，非常实用

收到的东东真的很不错哦～

很不错，非常实用，价格稍贵。

书的质量很好，今天就就练起来

我瘦了，要坚持下去。……………

货真价实，值得购买，送货及时

买回来，就看了一次谁要，我转

图片很清晰，还不错。。。

有点贵，感觉不值得，先放着吧，

[塑身女王郑多燕：D-21局部塑身（套装全4册）_下载链接1](#)

书评

[塑身女王郑多燕：D-21局部塑身（套装全4册）_下载链接1](#)