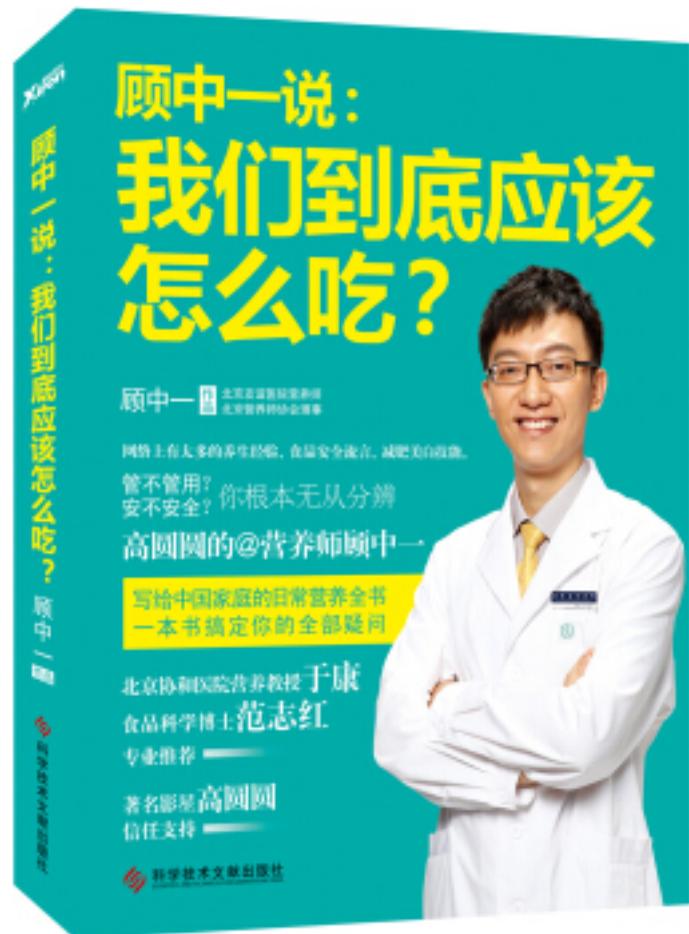


顾中一说：我们到底应该怎么吃？



[顾中一说：我们到底应该怎么吃？下载链接1](#)

著者:顾中一 著

[顾中一说：我们到底应该怎么吃？下载链接1](#)

标签

评论

很好啊，618活动比较给力

健康还是挺重要,买来学习下,毕竟书比微课还是更实惠,微课还得99呢,抢钱啊

顾中一很有名,这本书买来学习,希望有帮助。

挑选了很久决定买顾中一的书,简单易懂,很实用,都是平常生活中常常遇到的问题。
推荐

给力啊,京东,买了很多实惠的东西,质量很不错,节约不少啊,谢谢!

包装好,希望能多抽出时间看看书,忙碌工作之余多些生活的乐趣

买给妈妈的,希望他好好的,儿子远在外地只能做这么多了。

讲得很不错,把日常人们很多自以为正确的“传统”进行了纠正,值得一读

不知道怎么吃饭了学习一些东西的时候看看

书的内容和质量非常好,包装完整,价格低,物流快,买好货上京东。

噗,感觉还可以的一本书,对饮食有很多帮助

求不错,很高送货也快,看了情深哦呦看号登陆后

内容实用，发货速度快，应该是正版书。

不错，很好，非常喜欢，价格实惠，好东西

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

小顾的书还是很客观实在的。。

吃吃吃就知道吃，锻炼起来呀

此用户未填写评价内容

我很喜欢这件商品，特别好

解决了日常生活中的营养搭配，搞定吃货疑问

内容很好，给老人都买了。

很好。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

发货速度快，还没有空看书，等看完再追加评论

卖给爸妈，希望他们身体健康

看起来还是有点浮，凑合读下吧，

宝贝收到了质量很好价格便宜

物流很快，塑封很结实

值得推荐购买的一本书

到手之后有点后悔

很好很好哈哈哈

很好很好

不错不错

给老爸买的

内容一般，凑单买的

内容远低于期望值。

搞活动的时候买的，还可以，有点用。买了之后有时间就看点，饮食上确实注意了很多。接下来就是慢慢调理了

第一次听说有营养师这个职业，书比较通俗

一般，内容像是拼凑的，不像出自一个人的笔

看着不错啊，以后还会购买类似的书

还行。 。 。 。 。 。 。 。

还不错，讲的都是比较简单的东西

还好吧，不过没有我想象中的那么好

能解决问题的书！值得一看！

还是可以的还是可以的

买来至今未看过……不吸引我

有点像毕业论文

发票没给我开对，为什么抬头和税号连在了一起，导致报销不了，非常讨厌心烦，税号可以写在备注里面啊

还不错，就是有一本没配齐，结果等很久都没寄。催了才寄。

一般吧，实在的东西不是很多

买了，当时热情高涨，现在放在角落里

好评

好！

一般，没什么实用内容。

寄过来都烂了。以后不再买了，太失望了。

空话 实际上根本不适用 浪费时间 金钱

太贵了啊不划算太贵了啊不划算

这还能看么， 垃圾中的垃圾。怎么还畅销呢？

不怎么样， 感觉没什么实际内容。

买来就看了一下， 不知道怎么实践， 唉

顾中一写的真烂！真后悔买这本破书！

好好好好好好好好好好

没劲！

一般般

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得， 例如该商品或某功能为您带来的帮助， 或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

如果说京东快递的服务态度一年不如一年的话，以后恐怕真不能作为网购首选了。1.送货不上门，只在楼下。2.服务态度差，爱搭不理。3.不按约定时间送货，出现未签收已

经交易完成，但时隔两天后才送到。大过年为了个东西干等两天！

书肯定优评！物流0分差评！！！我的地址是镇上，这个订单就只送到县城，配送员多次打电话叫我去县城取（醉了），以前京东配送都可以到镇上，现在怎么改了？难道镇上不适合在京东购物？？？

东西还是不错的，差评是给京东的。售假已明目张胆无法无天。

京东恶心售后，在京东买的LG

G2手机短短几个月就出现质量问题，屏幕突然全黑，开机全是雪花，京东售后却一口咬定是人为造成，拒绝返修，作为消费者对于京东这样的霸王做法又奈何？京东投诉部门都取消了，是忙不过来才干脆关门了吧！一万个差评，京东现在越来越差，令老顾客都寒心了，京东还能走多远？以后凡是在京东买的东西一律差评！

包装很好没有破损 物流非常快 快递员态度好 购物体验很好

可以可以

不错的书~

看过有电子版的，觉得很有用，所以就买了实体书，可以给家人普及一些知识。

为了健康，买给家人看看

好

简单直观，实用，没有故弄玄虚

质量好，发货快，价格优惠。

很好很满意?????????????

商品评价奖励京豆商品评价奖励京豆

发货速度 送货快 包装很专业 快递员辛苦了

好。 。 。 。 。 。 。 。

特别好哈一直买觉得非常不错很喜欢东西质量不错哈哈真的很好的很不错很高兴很喜欢
特别好快递很快哈哈哈下次再来真的

很实用，关注饮食健康

挺实用的书，值得看！

顾中一说：我们到底应该怎么吃？

办公室图书室买的，送货快，购买方便！

买的书比较多，暂时还没读。顾中一上过电视节目，讲了一些理念，觉得不错，所以想看看他写的书。

大品牌，已购多次，质量好效果好，还会再买。值得信赖的医生

一有活动就想买，得定个计划看书

还可以还可以还可以！

这本书内容写的不错，很实用，明白了不少知识

这本书讲得很好，很有意思，我觉得很科学，吃是一门学问，吃不好身体会生病的，强烈推荐

之前kindle版买了一次，京东图书节又买了一本纸质书

还没看，想学习一下相关知识

一共买了三四十本书，质量都很好，送货快，不错，客服也很好，因为发票的事，晚上六七点还给回电话

可以

good

挺好的

感觉还不错！！

小编的妈妈得糖尿病已经20多年了，貌似精通很多养生知识，但有一些“养生小窍门”怎么想都觉得不靠谱，爸爸去年查出来“三高”，在家人的“斗争”之下终于开始注意饮食了，小编自己在北京这样压力巨大的城市生活，没事儿就闹点小毛病，口腔溃疡啊，胃不好啊，失眠之类的小毛病。小编老公也是个深度宅人，坚持“生命在于静止”，也有不少身体上的小毛病。随着年龄的增长，我们大家也越来越注意身体健康，可是，经常会有不靠谱的食品安全传言，上网查，网络上的养生信息太多了，该听谁的呢！在微博上关注到@营养师顾中一，是因为一条微博，顾老师晒出来妈妈用热水泡脚，把脚烫得通红。顾老师提醒大家说，老人都喜欢用热水泡脚，但一定要注意不要太烫的水，特别是糖尿病人。（糖尿病人的皮肤愈合能力比较差）。这一点刚好提醒了我！马上打电话给妈妈，她就特别喜欢用很烫很烫的水泡脚了！这样的小细节，就是去医院里，医生也很难提醒到吧！

自那时一直关注顾老师的分享，在他的指导下，困扰我多年的“后青春期”痘痘也不再来烦扰了！

非常幸运的能够做这样一本书。把这些能在生活中实用的小细节呈现给大家。顾老师用他专业的知识，风趣的语言，以及

快递速度快，服务态度好，书还没有看，非常棒的购物体验

给孩子买的，还没看，希望他们喜欢。

健康饮食科普图书，好

书很好，知识强大，一如既往的好！！物流也非常给力？真是愉快的购物????

东西不错。比书店便宜。值得购买。

没事看看给家人的健康把把关，书质地不错没味道

对于现在的我们来说，怎么吃，吃什么，保持健康才是最重要的！很有用的一本书。

书籍内容很实用，关键在于执行！

京东图书促销非常给力，书买起来很爽，打折的绘本价格很友好～质量也很好，满意，内容好看，非常喜欢～

值得拥有，重在参与

不错吃什么都说的很好关键是执行

这个可以有，当做扫盲书了，哈哈

非常有用的一本书，纸质也很好，已经看了大半部分了

在图书馆看过几页，觉得里面的内容很实用趁着活动买下来了。对自己生活，养生都是非常有帮助的。没事看看，需要好好学习下。

物流超快

买一本全家都能看，要从日常生活中注意养生啦，这本书通俗易懂，很不错哦

很好！！！！很好！！！！很好！！！！很好！！！！很好！！！！很好！！！！ 买给父母的

纸张很好，很全面的一本书，内容比较浅显，适合大众阅读。

非常好，一直在京东买东西，感觉比其他商城便宜，更重要的物流非常快！

值得看一看，希望在日常中能多注意

顾中一说：我们到底应该怎么吃？¥26.70 普通版

一直都是京东的忠实粉丝，最满意的就是次日达和退货服务，买了好几本了，以前看他微博

包装精美，送货及时。

顾老师的，还可以，一分价钱一分货！

很好

健康投资，你值得拥有！有必要看看！

质量很不错，送货速度快

书的质量印刷，都还不错，内容大体看了一下，说科普读物，没有详细的讲解，还算可以吧

还不错~~~~~

很厚的营养书，非常有道理和科学

这个书很有用，喜欢这个作者。一

看看老顾的书。满意。好玩的东西。很好……京东服务好……满意。好的东西。很好……满意。好东西。很好……京东服务好……京东服务好……

书送的很快，用京豆抵了10元，很划算，内容不错，虽然是塑封的，但书封面感觉有点旧

质量保证，送货员速度快。

哈哈哈， 抢到券。买了好多书。慢慢看。

很好， 非常好， 超级无敌喜欢， 还会再次购买的

很好~~~~~

不错不错， 京东就是快， 想看什么， 很快就有

给家人买的……他没看……无语

很好的书 内容丰富

棒棒的。。。特别喜欢在京东购物

书好好， 买了让家人学习。

多研究研究营养学， 挺不错的

产品非常好， 送货非常快！

不错啊！， 快来看

内容没那么丰富

书很厚，每页字数并不是很多，写的还算通俗易懂，自己看过给父母了

艾玛，这字真是给老人看的啊，这么大啊

营养方面的书籍买过几本，觉得并不是很好。但顾老师的书是真心好，如果想学习一下营养方面的知识，只买这本就够了

还是非常值得一度的，虽然是本健康类书，但并没有跟读教科书一般无味，对常见的问题做了比较细致的回答，看得出作者是读了很多书的～

搞活动时买的，非常划算。之前买过kindle版，但还是觉得纸质书看起来方便。

这本书特别好，很实用。看了微信的公众号，一直想买，京东入手不后悔。对于每个阶段的人每天该吃多少，怎么吃，非常详细。

商品很不错～统一评价是因为没有不满意

好东西好东西好东西好东西好东西好东西好东西好东西好东西

收到，很棒呢～我要认真看书啦……

静下心来读一读，都会有收获的！

看完之后醍醐灌顶啊，浅显易懂是一本好书

一直在京东买书，已经上瘾了，有活动买买买，没活动也买买买。

讲的都还挺有道理的。而且营养搭配写的也很简单明了。

瞎看，常识性问题

字体比较大，纸质还不错，排版也比较简明，内容比较浅，适合大众看

字体好大，还送了一幅类似海报的插页，挺好！

对得起这价格。总体来说还不错

不错。实惠。蛮好看！

给朋友代购的。还不错。小伙伴很喜欢。

东西是真的，价格绝对让人满意。京东的东西一直值得信赖。下次购物还是选京东！！

！

学习一下，希望能帮父母解决一些疑惑吧

质量好发货速度快，有时间可以看看书了

不错不错不错

微博大V作品，干货不少，就是图片太少。

书很好，很实用，喜欢就买

屯书，京东买书性价比超级高啊，剁手。。。。

满意，搞活动买的性价比高

推荐，专业科普，去伪存真，满减很优惠

很早就关注顾老师了 这次好好拜读一下

很满意，618活动超级给力，就是物流速度太慢了

[顾中一说：我们到底应该怎么吃？下载链接1](#)

书评

[顾中一说：我们到底应该怎么吃？下载链接1](#)