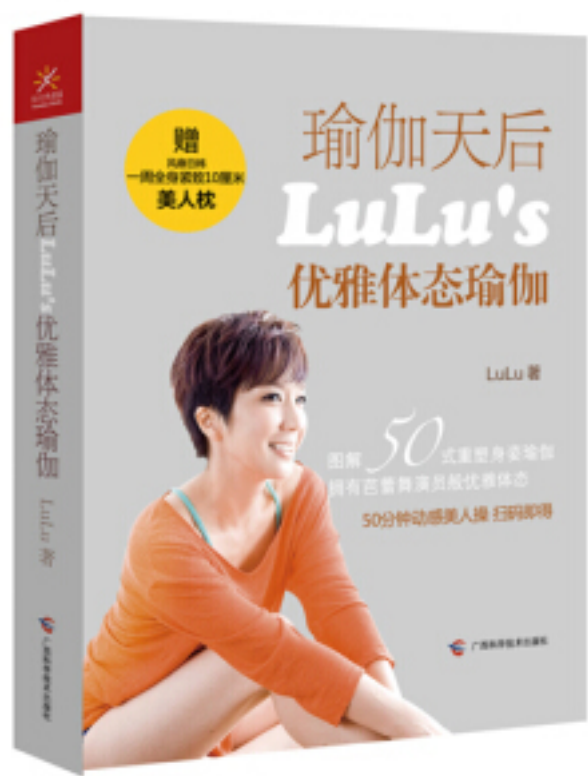


瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽



[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽_下载链接1](#)

著者:LuLu 著

[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

包装不错，送货快，下周开始读起来

不错不错！值得推荐！！！

潮流瞬息万变但是不变的是大家对于身材的要求，奈何我天生骨架大，长一点肉就给人高大壮的印象，书是闺蜜推荐的，她练了几天就开始安利我了，本来持有怀疑态度的我却被附赠的骨盆枕给吸引了，材质真不错，就算拿来当靠垫都可以。书大致的翻了一下，分为站、坐、躺、锁骨、肩胛骨、骨盆，姐妹们可以根据自身的体型问题来练习。

书应该是正版的，比书店卖的便宜，里面内容还不错，不是很难的

在电视上知道Lulu老师的，这本书里图解丰富，动作讲解要点清晰，挺实用的

知道LuLu老师是在看《女人我最大》的时候，老师对于瑜伽以及瘦身有着自己的独到看法而且甚至女人心，设计的动作都既美丽又有效，而且绝对不会出现拉伤等问题。之前的著作买过生理瑜伽和逆转瘦，都有坚持练习过，对于身体和体型都能有效的雕塑，这次的优雅体态瑜伽听着就不错，毕竟体型好练优雅难成，而LuLu老师却把这两者结合了。我已经开始练习了，求变优雅！

书不错，容易学习，光盘可以在DVD上播放，但是只有几分钟，也就是书中内容的前两部分，后面的内容都没有，不知道为什么。

那么贵一本书原来一多半价钱是买枕头了，买椟还珠的感觉。真心因为退货麻烦而放弃退货。针头味道特别大，好多动作都需要针头，破枕头又吹不起来，打击练瑜伽的积极性。根本不是自己想买的瑜伽书。被好评坑惨了，浪费钱

LuLu老师的书每本都收了，即使国内没有出版也会从台湾代购过来。
非常喜欢LuLu老师传递给我们的每一份温柔和优雅。
从《逆转瘦》这本书开始练习的，效果非常好，只要坚持，是能看到自己的变化的。
瑜伽在修炼形体方面很不错，LuLu老师的瑜伽不是特别难，第一个月效果很棒，到第三个月会有平台期，几乎无变化，一定要坚持，平台期后还是会有有效的。
希望大家都美美的哦。 评论晚了已经不能晒单。

好好好好好好好好好好好好好好

好书，一直跟着LULU老师的书在练习，运作不会太艰难，感觉挺舒服的，希望能瘦下去。

枕不错哦，动作简单，容易学

好好好，跟着做了好多次了，实用又简单，我喜欢

通俗易懂，简单实用，希望自己坚持

非常好非常好非常好

刚开始看，期待有效果

感觉没有她的前几本那么好了，但是老师是一位很认真的愿意分享的老师，所以还是买来看了。

买了一堆堆的书，慢慢看。

那个枕头的盖子一开始盖不稳，要过一段时间才会盖紧

亲们这书是瑜伽锻炼的好书，客服服务也非常好，买书的第二天书就降价了，联系客服也把差价退回了。一共买了4本书送朋友让大家来学习

很好，里面还有一份小礼物。挺好的，很满意，妈妈也喜欢，我也喜欢

视频二维码在书的最后一页，一开始我没找到。
美人枕是充气的，轻飘飘的，做运动时拿着没感觉。内容还不错。

书不错，全彩页，开始学习中，

好，就是师傅太辛苦了，八点半还在送货！赞赞的！

书不错，彩图，还没有跟着学，感觉比较适合初学者还有经常坐办公室的人，肩颈理疗很好。

纸张不错，送了那个小东西，但是视频也太麻烦了，没有wifi都看不了，不能下载，网络慢了也影响

好书，还有视频可以看，喜欢lulu

书的纸质很好，练习枕吹了好久吹起来的，视频也很清晰。

书的内容挺好的，讲解的挺详细，瘦不是美，健康才是最为重要的。

喜欢内容，很实用，适合在家练习

还没看，应该不错吧

lulu老师的瑜伽动作很简单，也有些高难度的，但是挺有效，贵在坚持！

可以照着视频做，动作难度不大，适合初学者啊

还可以，如果全部都有视频就好了

买来，未看过，正版不用说，物流快得很！

书的内容很不错，初学者很实用，但是书本有点不像新书，有点花花的感觉

好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

东西非常好，快递也快，很愉快的购物体验

还好吧，哈哈哈哈哈哈哈哈

还没看，应该可以

刚收到看了一下，不错，物流很快，快递员态度也很好，给五分

還沒練，喜歡她的書

一直在犹豫买什么书，买了这本还不错，图文并茂！

不错不错不错还没用包装不错，还是看视频比较直观

初学者也能做，很好的瑜伽课程。

很实用，简便易学，适合初学。

帮朋友买的，朋友反应还可以！

好评好评好评好评好评

练了两次，不知道是不是方法不对，过后有点头昏

您好 真的好 非常好的书 非常满意

正版图书，包装也很好。

很好喜欢，期盼好久了

包装细致，准备开始练习，静待效果啊~~~~

信任京东 满意 回家练起来！

给我女朋友买的 还没见到马甲线

内容一般，动作不太多

非常好的书很实用，非常喜欢！！

书都是极好的。慢慢看(○o○)...

可以可以让我一次评完手要断了

很好的书籍，今天开始练习

希望自己能坚持，早日成功。

不错的书，给老姐买的。。赞。。

很不错啊 真好

印刷挺漂亮的，书有点薄，讲解内容和动作都很清楚，就是感觉总体内容少了些，不过把这些动作都练好了已经很厉害了，附送的美人枕有点味道。

喜欢露露老师！

很好很好很好很好很好

正在探索中。。。。。。。

看质量不错，还没看里面的内容，主要是看里面说对痛经有疗效，准备开始试一试，看看效果

还好，。。。。。。。

朋友推荐买了，朋友说练了1年多瘦了下来，最重要是体态变了很多

很好很好，书的质量很好

有光碟，有图片，十分好！

很有帮助有光盘希望自己坚持下去期待不一样的自己

正品，绝对的正品，放心购买，物流又十分给力，很愉快的一次网购，很信赖京东！

活动时候囤货的，买了很多书，这本书上的内容比较容易，适合初学者，感觉还可以！

本来想买另外一本的，但是那一本实在太贵了，然后就买这本

送货很快，书的内容也很实用，一直在京东买书。

太差了！！解说不到位，动作跳跃式的，你要是跟着学，这一秒你站着做动作，下一秒视频老师已经躺着了。好多内容删减拼凑，一个字，太TM差劲了

很好的一本瑜伽书，内容很实际，书是正版的，做活动的时候买的，很划算！

光盘的内容没有直接可以跟着做的内容，只是把动作教给你。。太快了。跟不上，需要自己学习后，练到了每个动作，再做。

读书日活动购买，很划算，京东活动给力。

感觉里面还不错，挺实用的

[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽_下载链接1](#)

书评

[瑜伽天后LuLu's优雅体态瑜伽_下载链接1](#)