

半年前的食物塑造了今天的你
[あなたは半年前に食べたものでできている]



[半年前的食物塑造了今天的你](#)
[\[あなたは半年前に食べたものでできている\]](#) [下载链接1](#)

著者:[日] 村山彩 著，杨林蔚 译

[半年前的食物塑造了今天的你](#)
[\[あなたは半年前に食べたものでできている\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

非常喜欢，非常感谢，只是，最近京东的快递有点不给力了。说好的当天送，还是加钱当天送，都没送！

看完了，还行！从来不健身的人可以看看

活动买的特别特别特别特别特别特别特别棒！

内容挺赞的，简单易懂

送货速度快，物品也和描述的一样。

很实用，讲的浅，易懂，很好。

字大行稀的排版比较适合阅读，说的也很有道理，就是实质内容少了点，比较适合非专业看着玩的。

包装很好，活动便宜，很喜欢。

正版，印刷质量很好，想看很久了

购买方便，配送快捷。书还挺贵的，薄薄的一本。

书一般，没啥东西，不值得

好好学习，天天向上

大概翻了下觉得有些帮助

书是好书，不过要做到饮食平衡还得靠平时的自制力。

在于他们自己做过的事我想你的人生哲学的意义

此用户未填写评价内容

一直在京东商城网购书，经常有活动，很划算哦！

送货速度给力，包装很结实。下次还会再来。

收到了还不错，很好的

现在书只在京东买，活动力度大，可选范围广，送货迅速。

618活动，值得购买

这个书好，还没看完，先继续看，完了再评论。

一直都在京东买书，正版书，质量绝对没得说

东西不错，送货一直很快，快递态度很好，好评，继续京东购物

还没有看，但是感觉还不错。

很好的书，感谢京东的优惠活动和精准负责的快递小哥服务好。

一本有内容的书！值得买！

好评好评好评好评好评好评好评！

内容还行，东西不错

挺好的挺好的挺好的值得表扬

书不错，看了收获良多。赞一个

嗯，也是买给朋友的，不知道内容，…两只黄鹂干什么？

谢谢谢谢谢谢谢谢谢谢

好好好好好好好好好好好好好好好好

很棒的书！！

好好好好好好

这本书很不错

内容很差的书，本来想着一天能看完就太棒了，谁知，半小时就翻完了，并无实实在在的内容。看完只觉得心疼这本纸。本来可以有更好的内容来用这本纸。精致的包装和纸质，却给了这样的内容，实在是可惜。

内容很不错

不错好好好

还没有看

物美价廉

有亮点。

非常好

书中的 食欲的传感器
这一独创概念以及解释很棒！的确细胞的增生依赖吃进去的食物，要好好吃饭，吃身体真正需要的食物

本书唯一的观点就是题目。各篇小文论述浅显。让人觉得有点不值。但做饭时想起本书的名字，不由地警觉起来，要细心准备每一餐了。

用一个薄薄的购物袋包起来，里面的两本书都砸坏了。

一堆废话，买之前没好好看

刚买的还没看，看目录还行。

快递很好，因为送2次，一次我睡着了一次我手机没电了，很不好意思。书正在看，质量一般，书签还有皮都皱了，本来我是一起下单，买的书，结果分三次快递

我勒个去啊，不是好书不是不是

很好

没实质性内容。。。。。。。。

已收

这本书一句话就可以表达清楚

没什么用的破书，特别浪费纸，特别啰嗦

好

这单子有二手的，连这也差评。

送货无缘无故推迟4天 而且什么补偿都没有 太差劲 差评

红红火火恍恍惚惚好好好好好好好好好好

好好吃饭，健康生活，书中介绍了大量的放心食材，以及多种多样的做法，值得一读。

书很好，可以看看，物流很快

没看懂，再看看再说

物美价廉，值得购买的啊，正版

感觉作者非常之用心，感恩

挺好的。。。

村山彩，日本运动员膳食管理师第一人，同时也是果蔬料理师和铁人三项选手。曾经在电视台和视频制作公司担任过制作人。2010年获得运动员膳食管理师的资格。之后就
以这个身份活跃于电视、杂志、广播和体育比赛中，向人们传授膳食管理的知识和经验。
。2012年获得馆山若潮铁人三项比赛的冠军，同年也出现在70.3铁人三项世锦赛中。
在2013年东京马拉松比赛中，考察并指导了运动员食谱的制作。目前致力于开办讲座
，同时也对跑步与食物的关系进行科普，处理与生活常见病相关的咨询，并为专业的运
动员和跑步爱好者进行饮食和运动指导。

食物传感器的观点特别有意思

很好的书，搞活动买的，慢慢研究

还可以在不错的

关心自己的身体

还没看。做活动买的。看完再追加

东西很不错。送货也快。下次还来。

很一般，很一般，很一般

I learn lots and change my opinion in the past.

质量不错，是正品！！！！

书名很好，内容单薄些。

我虽然不喜欢日本人，但艺术和知识是无国界的。这本书昨夜一口气看了一半，觉得非常好。建议大家有时间能看一看。

说得道理大家都懂，但是总是缺乏动力去做～
每天都是怎样省时间怎样来，完全没有考虑营养全面、有益健康神马的，身体怎么会好呢？！ 买本书，多看看，提醒一下自己！ 一定要对自己负责啊！ 书的质量很好～
简约～ 最近的书都买得好便宜，不是说纸价涨了吗？好奇怪哦～

很不错的一次购物体验，这是第二次在京东买图书了……

读书狂，买书不停刹手中。

未读的这一套书很值得阅读。

非常好的书，京东买书就是好，每个月都买几单。

~~~~~

-----  
423一次活动的成果，读书如剥茧抽丝。买书如排山倒海。书不会背叛，书不会拒绝，书里有最美好的精神世界。

-----  
这书特别建议看看我觉得不错的哦

-----  
不知道看了之后有没有点用处

-----  
很值得看的书，学习吃东西。

-----  
在京东买书已成为习惯。

-----  
希望能有用有用有用有用

-----  
好多地方都在推这本书，遂入之！

-----  
囤货中，不错哟～

-----  
不错，买了奖励给学生的，学生很喜欢

-----  
很有趣的一本书，有兴趣一直看，直到看完为止

-----  
囤书，还没开始看，应该不错

-----  
好书，值得推荐，很有意思的观点

-----  
这本书内容很好，深入浅出，通过一系列的比喻让人容易理解。值得购买！

-----  
书是正版的 一如既往的支持

-----  
人如其食，吃什么就是什么！

-----  
不错

-----  
研究下，为了美好的明天

-----  
宝贝收到了，很开心。本来是想买《红楼梦》的，但是看见在打折就买了这么多书，可以慢慢看了。而且快递超快，京东小哥的服务态度也是好得不要不要的。

-----  
长期买的，送货也很方便。

-----  
很不错，东西不错，快递也挺快的。还不错。

-----

质量还不错，物流速度快。

-----  
价格便宜送货神速印刷精美

-----  
还没有看，书的内容不知道。质量不错。

-----  
很喜欢看书

-----  
读书好，多读书，读好书

-----  
我打算通过这个书可以改善我的体质~

-----  
还没看，不过书不错，小巧精美。

-----  
这本书很实用，旁人看后有种小锅改变自己的冲动，语言平实但不枯燥，不错？

-----  
优惠活动力度大，买的是越来越多，希望能一本一本坚持看完，古人讲书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。感谢京东商城。

-----  
经典之作，案头必备！

-----  
学习

-----  
书很好

-----  
几个小时就看完了 很好读 对于健康生活饮食很有帮助

-----  
不错，挺好用的，推荐大家

-----  
给我全新的健康视角，这书写得非常不错，谢谢京东

-----  
半年前我吃了啥

-----  
简单大气有档次，便宜实惠有内涵！！

-----  
好好！！！！！！

-----  
符合预期，非常满意，以后还买。

-----  
商品还没有看，买起来屯着的啊，但是要评价呀，要评价，要评价！

-----  
值得看的书

-----  
帮同事买的，反馈信息说不错。

-----  
很通俗易懂，也很实用，健康真的太重要了，从饮食开始改变吧。

-----  
不错的商品，质量保证哦

-----  
还没开始好好阅读 看起来还不错

-----  
挺好的一本书，送货也很快。

-----  
很好，多看看书对自己有帮助的哈

-----  
书不错

-----  
不错的书，后面的食谱很给力。

-----  
特别好的一本书，仔细读来，真的很有道理哦

-----  
健康生活参考书籍，多阅读，多学习

-----  
好好好好好好好好好好好好

-----  
good good good

-----  
不错不错 质量好

-----  
努力的读，希望有所帮助

-----  
想买好久了，终于到手啦，期待！

-----  
读完再评

-----  
东西很不错，很感谢京东！

-----  
东西很好，京东挺给力的哦，没说的！

-----  
京东给力，下次继续买去吧

-----  
对我有帮助，内容还可以。

-----  
不太适合中国国情

-----  
学习一下

-----

京东自营图书正版图书好书

搞活动一下买了好多书，还没看，质量都不错

一直在京东买书，不错不错非常不错

可以的

漂亮

很好！

书挺好的

还行

是京东老会员，对京东的物品和服务一直都很满意，即使有问题，客服也会及时处理，是所有电商中，自认为用户体验最好的。

非常喜爱这本书，感谢京东！

很好看。等过过买食材照着做做。



-----  
还好

-----  
养生 运动 健康 坚持

-----  
很好不错

-----  
嗯

-----  
书不错，质量杠杠的。

-----  
帮朋友购买的，挺好的，送货老快了！

-----  
帮助妈妈买的这款书，这本书内容很不错，通俗易懂，里面介绍的一些食材虽然是日式的，但是有些也值得借鉴，操作性强。很赞的一本书。

-----  
第一次够买 不知怎么样 比超市便宜

-----  
刚开始看，内容不是很多

-----  
挺好的 还没看 但是包装什么的都不错 我买了很多书一次性  
很棒呀！以后多看书吧！丰富思想！

-----

东西很不错，京东一直比较值得信赖

质量不错，已看完，刷新三观

不错，喜欢书的版面，要是美美的书签就好了

正版书籍，送货非常快。

买了很多次了。非常满意。

很不错的书，可以经常翻翻

书很好，翻了翻感觉会有兴趣，一次性买了超多书，哈哈，估计够一年看的了。噢耶！

看着还不错，准备仔细研究下。

书的封面设计很喜欢,带磨砂,里面文字部分很多。最后的一小部分的简单食谱，还可以。

以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从积分可以抵现金的时候，才知道积分的重要。后来我就把这短话复制了，走到哪，复制到哪，既能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，又健康快乐还能么么哒。喔喔喔~ 不错不错 东西很满意 快递也给力，总之京东服务还是不错的。 活动入手。。非常不错。。

印刷精美，装帧设计，纸张等都很好！

看了一半没看完，但是真心觉得方法不适合我。就是讲通过运动20分钟就能改善身体的感应器，让它只吃自己想吃的，不会想吃垃圾食品。不现实啊，我做了，还是超级想吃的。也许因人而异吧，没打算读完了

可以

—

别人的我不看，，，，，，，，，，

买了好几本书没空看

很不错的书 很不错的书 很不错的书

非常好的书，正在看！！！！！！

-----  
喜欢这种书的风格和感觉，挺好

-----  
[半年前的食物塑造了今天的你](#)  
[\[あなたは半年前に食べたものでできている\]\\_下载链接1](#)

## 书评

[半年前的食物塑造了今天的你](#)  
[\[あなたは半年前に食べたものでできている\]\\_下载链接1](#)