

我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法



[我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法](#) [下载链接1](#)

著者:[韩] 权美珍 著, 林育帆 译

[我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

趁着搞活动，把想买的书都买了，包装很严实，书的质量不错，信赖京东？

不错不错不错不错不错不错不错

读书节买的挺好的价格便宜

作为参考，一直减肥没有成功

一如既往的好，下回还会再来买！！！！

很好的书，包装很完整，配送很快，快递师傅很敬业……

减肥，是一场自己与自己的战争，其中的苦涩只有经历过减肥的人才能体会。汗水、泪水、焦躁、气馁、绝望……但是，韩国“减肥女孩”权美珍却一路笑着从103公斤减到了51.5公斤，足足减掉了一半的体重！《我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法》就是权美珍的搞笑激瘦日记，您可以从中找到减肥路上的共鸣，在美食的诱惑面前、在辛苦运动的汗水中，您会更加坚强；简单有效的减肥方法，您不用去健身房，在家或约会时就能开心地瘦；以及营养健康的低卡美食，1天5餐也不胖，您可以美丽地瘦下来。相信您能在权美珍的陪伴下，度过一个个痛苦的平台期，健康、享受地减肥成功。

嗯嗯，不错超给力，特别是快递，对于这个时候是最棒的

质量非常好，与描述完全一致，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，快递师傅服务态度很好，很满意的一次购物。

不错 快递速度快 书本质量很好 都是正版书 内容也还行 差不多的有需求就有用 一次买了好多 希望能用上

基本都选择在京东购物，实惠放心，快递方便，售后服务好，宝贝和介绍的一样，很满意！

包装精美，物流快。

一直想买，活动不错，质量也好

京东物流超快 这两天图书搞活动 买了价值1200块的书只花了不到500 分了四箱送无折角破损 辛苦快递师傅 态度还特别好。

减肥无捷径，少吃多运动 不能不吃，不能少动，科学动，科学吃
看见她，也要给自己信心

618，你懂的，哈哈哈哈

看完后。写的一般。前面写的都没啥用的。买之前以为是介绍减肥的方法

还好吧，女主即使瘦了五十公斤也不是整形级别的美，就是瘦了而已

非常不错的书，物流快，服务好，推荐购买。

我十几年来，一直在为减肥努力。可就是减不下来！多看看别人的经验吧！希望起到作用！

正版，内容活跃，真的能坚持做到就好了！

很多食谱及运动方法，都比较好实施，值得购买。

好用！！！！！！！！！！！

不太实用，能够借鉴的东西很少，不推荐购买，白白浪费银子

还行，。。。。。便宜还算，物流很快

送货挺快 内容还好 先屯着

里面有很多饮食推荐，自己还可以学着做料理，不错。

物有所值，下次还是再买

很不错，物流快捷，质量不错。

此用户未填写评价内容

还不错，值得购买，物流很快，包装给力。下次还来，值得购买了

好好好好好好好好好好好好

挺好的，这次赶上618的活动更便宜。

活动时购买的，实惠！可以慢慢看！

希望能从中得到好方法

快递员给力的，包装也可以

书不错，就是包装坏了，落灰了

这本书便宜了，也很好，很有趣

书的内容不错，更偏重于鸡汤

还没有看呢，具体怎么样还不知道

趁着活动，把想买的，要买的都买了，书都包装很好，正版，慢慢一本一本的看

很好的一本书，图画和文字都很清楚

宝贝收到了，很喜欢，正版书

物流很快，一起买了好多书。

作者亲身经历，书的内容写的很好，是一本励志日志。很好，真心推荐！

帮别人买的，做活动很优惠，应该是正品。

还没认真看，翻了翻，价格合适，看完再来评价

挺好，价格实惠，尤其快递服务态度很好，快！

看完书恨不得一下瘦十斤，减肥还是得管住嘴迈开腿，没有白买了的书。赞

准备减肥，好好学习一下

减肥最好的办法是合理的运动和饮食！

好！京东靠得住，省时省力省钱！哈哈

给自己买的，看用什么方法减肥。

买书一直在京东买，正版，价格也不错

还挺不错的，值得再次购买

最近一直在减肥，可以很好的帮助减肥，作为案例分析。

想减肥还是要看看过来人的经验，值得推荐

我就随意翻翻，还没仔细看，只是减肥的辛苦要被掩盖在细节中了

还不错，实物跟图片描述一样，物流快包装完好。

物流快，价格用券后很美丽

书的质量不错，还没看呢

希望自己也可以瘦

赶上图书促销买的，很超值。

还可以吧，减肥还是要靠自己努力，看书有点帮助吧……

很好的一本书，里面的内容很详细，很适合减肥人士

更像权美珍的写真集，督促自己减肥，减肥改变人生。

刚开始看，需要一些励志的书籍来激励自己

书印刷挺精美的，不知道对我有没有帮助。

没什么用处，对减肥几乎没有帮助

一直在京东买东西书也买的很多本给孩子。棒棒的很喜欢。

希望能督促自己瘦身吧

不错，昨天买今天已经收到了。

不错不错不错信赖京东自营

好东西，值得购买。哈哈哈哈！凑字。

好哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

不错！和想象的一样！

大概看了一下有餐有运动，感觉挺不错

收到了。减肥开始。哈哈

好用哒东东哦哦哦噢噢噢噢

虽然还没看，但是看起来还不错

~

先赞先赞先赞先赞先赞先赞先赞先

希望对我减肥有用

包装比内容好

纸质很不错

一般，，，，，，，，，

很好很好很好

内容实在一般，干货太少。里面的很多菜色都水土不服，根本无法做。当做励志的书，看看就算了，不要要求太多。

纸张质量不错，里面有瘦身餐

书的纸质好

书本很快到了，主要参考成功人士的减肥方法

质量不错

你 Mr 你怎么破我说我定哦婆婆朋友

减肥减肥，一辈子的事业

就那么回事吧，不好不坏

减肥的方法没有过多的介绍~也可能没仔细看。但作者本身非常乐观幽默！许多想法与

观念极富同理心，对减肥有帮助！

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

准备减肥

什么吗？前面一大堆费话，那食谱上的东西不懂，也不知道是什么去那买唉，

不错。

没看呢

不怎么样，就是这个人参加减肥节目后成功减肥，出的书。感觉到很官方！不像个人什么经验之谈。很官方。就几个伸展减肥小动作，还有一些菜谱，也都是韩国的菜谱，中国人不吃的那种！没有什么快速瘦身的方法，就是该吃吃该喝喝，根本没写她怎么能这么快速的瘦下来的秘籍！想减肥的别买！

看完了不知道作者怎么瘦掉50斤的晕

买之前以为对自己会有帮助 结果 呵呵～没什么用 还是要靠自己少吃多动才行

，，，

看上去很好，内容一般吧，不过挺励志的，但是对于减肥未必有帮助。

这个书是韩国女生写的，嗯，里面有大量的配图，文字太少了，而且，整个翻起来看一下走马观花的，没有具体的从饮食啊然后运动各个方面把他自己瘦身的经验讲完全，就是走马观花的嗯，这本书买的挺失败的，自己其他的顾客看看

这个完全没什么意义 没有任何激励作用

一般吧 挺励志的 前一般感觉都是废话

看了半天云里雾里

质量不错，送货速度快。

很棒

也就那样啊

最没用的一本书 强烈建议不用买 浪费钱 还不如去看看贴吧的减肥经历故事呢

励志

很好

京东的口号不是多快好省吗？现在改成少慢坏费了！！！几本书从下单到拿到手一个星期时间……快递我给零颗星。好久没来京东看来还是去隔壁家买吧，至少今天下单明天就能到

很赞

前一百页都不知道在说什么。。后面的。。各种插图。。买的后悔的。。

买了没什么用，食物都是思密达的，

大家不要

，，

0

快

好

还行

收到

?????????????????????????????

书里面主要介绍的是作者的经历感受，对于怎么实现的部分比较少，可复制性也比较少，瞎看吧。

^ _ ^ ^ _ ^ ^ _ ^ ^ _ ^ ^ _ ^ ^ _ ^ ^ _ ^ ^ _ ^

挺不给力的,因为里面都是些画面,没有实质性的内容,我觉得不值这个价

印刷是不错的，但是表面太脏太脏了，好像旧书一样，又花又脏，差评！翻开里面看也没什么可取的，都是照片照片，介绍的菜式也是韩式的，不太适合我们。

超级差评，双11买的，慢其实还好，就是书拿到好脏，而且是拆开包装的！所以差评，不解释

希望会有用吧，这本书还行，很多实用的东西，也很励志，加油~~~

活动给力

不错哦，下次还会来买的

诙谐有趣，值得学习，希望能跟着瘦起来。

说实话实用性真的不是很强，感觉是在凑文字

非常好，非常满意

很好.....

减肥书都是大同小异的，关键看自己能不能坚持

好像没有时间看。不知道效果怎么样？

比较难坚持吧

我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法

这本书真的很值得一看

舒适很快，昨晚下单，今天上午就送到了。书很不错，下次会继续购买的！

我想说以后这种书还是不买多了，大同小异，管住嘴迈开腿才是正经的

书壳订反了。其他还好。

内容挺丰富的，对我有很大帮助

看看学习一下

希望有帮助，按照书上说的做

还没看呢！应该还可以吧！快递给力！赞一个！

一如既往的好，习惯在京东购物。

很不错，一定要把它看完

特别没用，别买别买别买，千万别买，全他妈是废话，没有一点营养的东西，废书。

还没看……希望有用

想买东西的时候就买书，因为书不会过期，而且只喜欢自营的书。

不错质量很好，包装也好，京东快递真给力，几百本书，辛苦了

减肥一直是大计，好好学习一下，争取减下来

很励志的一本书，好好努力减肥，向作者学习。

这次京东活动力度挺强的

京东超市有满减活动，可以作为参考。

作者图片比较多，实用性不大

学习

感觉没啥用，后悔凑单买了，没啥实际作用

jd买书快又便宜！

书不错，可以给个方向，关键还是心情要好，保持乐观，积极向上，既然坏情绪会导致病情变的更糟，那何不开心点呢，开心可能不一定会让病康复，但起码不会让病情恶化呀。所以比较来看，还是乐观开朗好。

不錯

包装完整，是正版书。送货速度快，送货人员态度好！

这书的质量超乎预期！近乎完美，必须点赞

实用

最近买了n多本书，有活动还不错，慢慢看

不错

还好的一本书吧

喜欢，但愿我这大胖子也能瘦下来

还没有看呢

一次性买了很多书，有些纸张不错，有些内页居然烂了，检查不到位，差评。

书很好看

一直支持京东…

[我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法 下载链接1](#)

书评

[我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法 下载链接1](#)