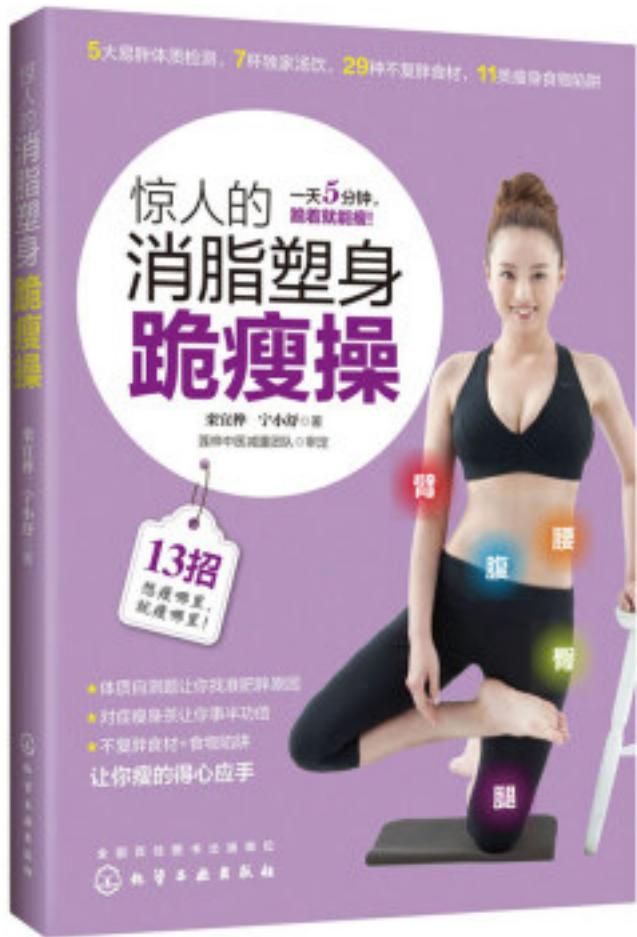


惊人的消脂塑身跪瘦操



[惊人的消脂塑身跪瘦操_下载链接1](#)

著者: 李宜桦, 宁小舒 著

[惊人的消脂塑身跪瘦操_下载链接1](#)

标签

评论

很好很好很很好很好很好很好

买了几本瘦瘦瘦的书，可是都没正式启动阅读，重要的是懒癌太严重了，看了一下，有食谱有方法各种介绍，希望能有效果。

赶上图书促销买的，很超值。

在跟着学了，跪完一次确实有点累的，希望坚持下去能看到效果

很棒的一套书，值得推荐哦，又快又好！还有继续买！

经络瘦身法，看着感觉还不错，不知道效果如何了。

动作简单易学，难得的一本好书，质量好图片清晰。

好评！正在研究中？

还没开始试，希望有用！

书很好，动作简单易学，重要的是真的？效果

宝贝收到了，挺不错的

宝贝收到了，内容很好，配的图和图解清晰明了，真是很值得购买的好东东！

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

还行吧，就是自己太懒了

东西不错，正在学习中！

一直信赖京东，书挺精致的

挺实用的，就是送来时书角位置破了

想要减肥只要有毅力和正确的方法，应该能取得满意的效果。

好书，值得推荐。

还行，慢慢看学着做，希望有效果。

很好的书，是正版，帮助很大。。

服务态度很好，书的内容很有帮助

东西很好，便宜又实惠！！！！！！！

不错滴，谢谢快递小哥

是很不错 是正品。

很好。很喜欢。。。。。。

一如既往的好，支持，送货快

还没来的急用，物流很给力。

看过了，需要一点毅力才行

活动购买，送货快，很着数

服务好，到货快

宝贝超喜欢

书的内容有点儿过于简单了，感觉不太值。

正在学习中.....

还没有试

希望能瘦

内容不多，一个动作占2/3页，所以一本下来其实没几个动作，而且后面部分介绍的是蔬菜水果，一页介绍一样，感觉在充数，实质内容太少，这个作者太会糊弄了

还不错

很实用

挺好的

还行吧

满意

不错

这本书是我网上买书最差的，前面1/3是菜谱，后面根本不是跪瘦，就是瑜伽动作，只不过里面有那么一个跪的动作，内容就是最大众化的瑜伽

内容简单！

好

行

?.....

与这本书无关，这单子另一本书是真的体现了*的事，脏的不说，有折痕，用布擦完一层黑

正版书，还没详细阅读，希望能学到实用的，帮助减肥！

好好好好好好好好好好好好

看起来不错，慢慢学习。发货很快。

是一本跪姿书，很不错，但是运动画面太少了

还没试，过段时间试试qi

不错的书，很实用，准备继续减，用来多学多尝试几种方法。

书的包装印刷都很好，开始阅读，希望有效

很不错！谅解详细！还有很多瘦身食谱！

呵呵，原来是根据中医的十二经络安排的动作，瞬间觉得更能有效了，有种一步步打通任督二脉的节奏，哈哈哈，反正晚上看电视时就跪着呗，很方便，期待效果。

跪跪就能瘦。除了做操，里面还有一些食谱，蛮实用的。

这类书蛮多，选这本是因为作者是中医背景，依靠经络减肥也挺靠谱的。

这是一本中医专家写的减肥书，有大量经络跪瘦操，还有汤饮、茶饮。小伙伴们可以通过体质检测，看看自己属于哪种体质，再对症减肥。我练了一周，明显柑橘大腿和腰紧实了，不过还得坚持才能看到更好的效果。

[惊人的消脂塑身跪瘦操](#) [下载链接1](#)

书评

[惊人的消脂塑身跪瘦操](#) [下载链接1](#)