

蔬果汁轻断食



[蔬果汁轻断食 下载链接1](#)

著者:[韩] 全周漓 著, 姜海燕 译

[蔬果汁轻断食 下载链接1](#)

标签

评论

内容还可以 有图片参考

很不错，希望有帮助，买了两本

刚买了果汁机，这个很实用

一次买了很多本书，可以囤着好好看了。

本身对这个也不是很了解，所以购买前比较了很多同类的产品，也看了很多类似产品的用户评价。总体来说还是挺不错的，性价比也是挺高的。

京东买书很开心，快递小哥人很好

????????? ???????很好用?????????

书还不错…但是并没有hey juice的食谱 只是送了一个优惠券 打了广告…

这段时间准备排毒，这本书很好，说的也比较详细。

京东服务好。送货快。货物真。价格优。一直在京东买买买。非常方便。

非常好的书，物流快，服务好，推荐购买。

书是正版，价格也美丽，用券更合适，京东真是居家好帮手，哈哈

做了几次，比较方便，需要坚持

多次购买了，挺好的，方便快捷

以后的养生减肥就靠它了

棒棒哒！赞，孩子喜欢极了！

东西不错，可以很好的学习，给家人很实用哦！

此用户未填写评价内容

内容很不错，值得一看的！

收到宝贝，仔细阅读，学会养生，更重要的是可以健康减肥

健康生活就要从健康饮食开始。

基本上每天都买一本送我的顾客 因为这本书确实不错

纸张精美，图片好看。内容不多。可以购买

质量很好，速度很快。

不错下次继续购买，快递员很准时

减肥。。。。

基本上每天都买一本送会员 挺好用

我不知道怎么说可能要超过十个字才比较好

不错不错不错不错不错

都有详细教程，很不错，挺适合我

书页全彩页，超喜欢这本

买了一本来看看，

好好看书减肥

很不错的一本书。

买来参考一下

很好，很精美

书本质量很好

作者介绍竟然用荧光橘色，字浅得差点儿没有闪瞎我的眼睛，对着日光看了好久才勉强看清楚，简直了！！书的印刷配图都还不错，不过很多产品广告植入。

感觉整本书的水果要求太高，比如甜菜什么的，根本季节买不到。能吃的也就那么四五个可以做，其他的食材都太难找。做了一下，并不那么好喝，可以说只是不难喝，还不会瘦，除非你一天都在喝果汁，不吃饭。太一般，可能期望太高了吧！落差很大！不满意！

轻断食

还可以，我收到书是这个样子的…

书挺好的，内容呢不错，就是包装有些简单，书角磕坏了，不完美

书里面有些食材搭配还是值得一看，但硬生生的品牌植入广告太生硬了吧！看了让人直接想把那两页纸撕下来，现在的出版社也是堕落了。

挺好的

内容不太多，有专门卖的果汁，感觉还是直接买他们做好的比较好！

内容很好，实践麻烦！！！！！

还好，一本广告书。

还可以，没有学到太多东西。

花了一个晚上就看完了。这个评分真心不好给。产品本身是没有问题的。可是内容…强烈不推荐！太坑了，都怀疑这本书有没有经过审核就出版了。

首先，里面强烈推荐时不时来个3-5天完全喝果蔬汁断食，排毒，并且还是去渣的。那些在我们认识里都是膳食纤维的果渣被书中说成是垃圾，没有任何营养。

其次，里面很多果蔬汁都是大量用柠檬和西柚，味道写的是酸甜。很难想象这个酸度是如何的。只能说，食谱仅供参考，请按照自身口味酌情添加调剂。

食材都是很常见的，基本上果蔬汁就是芹菜，菠菜，羽衣甘蓝，胡萝卜加上其他的东西，没什么新颖的。

内页印刷是重影的，同时也找不到客服，购买体验太差了

0k

买错了，不是我想要的，不是纯果汁的，是蔬菜和果汁一体的。感觉不怎么样！

此书很不实用，其中的果蔬菜单很难做到！

有接近一半的页面是瓶子图，骗钱的书。

没什么用，噱头大

没什么用

好

1234567890

不知道好不好，活动时候买的。

好好好好好好

在对方的发广告的发一天的高富帅如果广告收入更高

健康果蔬汁，值得去看一看。

.....

给公司工会图书角买的书籍，不错，都是好书。

很实用，正版

喜欢！！！！！！！！！！！！！！

可以

非常满意非常方便很好

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

图很漂亮，不过所谓的赠券只有20块，太少了

本商品是前段时间买的，因为本人一直在外面出差无时间评价，本次统一回复，本次购买的商品质量很好/口感很好/内容非常好，外包装完好无损显得很有档次/里面的内容很精彩狠了本人很多有益的启发，且时间方面均在保质期内，无临期品，很棒的一次购物经历，下次还会再来光顾的！！！

食材不太好找啊

精神食粮不能少，信任京东，所有书都是京东买的～

现在年纪大了 要讲究养生了 这本书很实用

好好好好好好好好好好好好好好好好

原来都是在当当上买书，现在喜欢上了在京东买书，书的质量好送货也快。喜欢喜欢喜欢。

好书

在京东商城买了几本健身、摄影和健康饮食方面的书籍，正值活动期间，价格合适、送货速度快，习惯在京东买书了。

66666666666666666666

还可以

好评，挺不错的

好评，包装不错

周末试试，好多种蔬果汁。

为了二十豆在凌晨筋疲力尽的举起右手写下这行好评，在我人生最低迷的时候，偶然打开j.d.app，忽然在这里找到了心灵安慰，接着一发不可收拾的剁手继续低迷。！

SOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO nice!

快递员服务好。

自从评论送京豆，就一直是这么标准的姿势！

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较次的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

打算做果汁排排毒～～～

好书一起分享111111111111111111111111111111

很强大，不错的书

书还是不错的！！！！！！！！！书还是不错的！！！！！！！！！

这本书想要很久了，真的很不错，我很喜欢。

营养类的真的挺实用

质量不错，物流挺快的，好评

好好好好非常好的好

内容太简单了点，还是不够详细

还可以，不错，值得够买。

我以为就是蔬菜汁的搭配，结果推销的是一种减肥套餐，不适用

不错～加油减肥～

价格很便宜，方便便捷，好用。

不适用

买来学着搭配榨果汁喝的，能减肥的话最好，没效果的话起码营养均衡对身体没有坏处。

朋友推荐，书不错，好好学学~

内容实用

很好，送货快，服务好，京东，值得信赖，一直在京东购物，不太实用

送货神速啊。质量也不错

好评！！！！！

下单的第二天就收到书了，物流配送服务太快了，内容非常丰富，喜欢！

很多彩印插图，内容少~~

非常好，配送也很好。爱京东非常好，配送也很好。爱京东非常好，配送也很好。爱京东非常好，配送也很好。爱京东非常好，配送也很好。爱京东

不错的购物，会继续支持

很适合我的一本书，前段时间买了个搅拌机，准备每天喝一杯新鲜果汁，见到京东有这本书就买了，没想到里面详细介绍了各种排毒减脂的果汁，太好了！

很好的一本书

闺女比较满意，物美价廉，质量还看的还行，不错啊

还没有认真看完，嗯，觉得有些东西还可以吧，我对这些轻断食呀，我和轻断食挺感兴趣的

不错，提高生活质量，涨知识！

正在学，挺不错的。

我老婆非常喜欢！非常好.....

个人认为挺好的，轻断食是时下流行的科学减肥方法。这本书虽然内容简单，但是一看就明白，而且全部彩页。赞

学习嘻嘻嘻嘻嘻嘻嘻嘻嘻嘻嘻

好多食材都买不到，有点遗憾

非常实用，物流快，快递员态度好，很满意

活到老学到老 给家人每天不一样的果汁 家人心情都会好很多吧

东西很好，送货也比较及时。

还没阅读，希望有能更好的收获！送货速度快……

质量挺好的，里面内容还没看完

内容还在研究中，以后再来评价

大口大口快发快发快发快发就发那闺女们v没v没v没v摩擦看法

书还可以就是有些材料比较难买

买来看看，还可以，好，值得

都还碰这本书，希望好

消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。

然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！

质量挺好的一本书，好多图片，挺漂亮的

要试试，减肥

最近买的书，送到以后多少都会有些破损，包装确实是个问题。

内容不错，还没有照着做

tamj said the woman who has the best daughter who have

不错不错，做活动力度很大，买了超值！物流也不错，很好

里面蔬菜偏多啊，不是很好，

发广告哈哈哈斑斑驳驳呢好吧宝贝

照着弄了一些喝不错

内容丰富，性价比高。

安吉拉卑鄙投资的高价果汁公司出的书，参考阅读吧。

不错，就是自己懒得弄

没有奶昔的做法只有水果的介绍，书不值这个价，介绍的时候有点夸大

没有半点卵用，在家扔一边去了

看着不错???

不错不错不错。。。。。

这书有些意思！我都得好好看看学习学习！

习惯在京东上买东西了。物流和配送员服务超赞。给力！！

正在看，同时还买了原汁机和搅拌机，为自己的健康助力吧

纸张质量还可以

很好

非常好的东东，实惠的价格也不错！

还行你上你的结结实实

对身体健康有益处，但是有些方子还不敢尝试。

质量有保障，送货快，价格实惠。

非常好，非常好，非常好。

挺好，没毛病

很专业，很好的一本书，提高生活质量。

知识。。。。

对于减肥的人来说很有用，还有就是可以拍一下身体里的毒素

还不错，但是好像比较针对减肥的哦，不是很合我意呢

东西不错，还是用塑封的！今天下单，第二天就收到了，赞！

快递小哥送货快，下午下单，晚上八点就到了

行。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

打算减肥，所以进了一本，看看觉得还算行吧，就是得实践。

东西不错，送货也很快 好评

很不错的书籍 对健身的我帮助很大 但是也有不足 上面写的食材有一些很难搞 并且贵

挺好的——

还没看，不知道里面写的是什么

一次性买的7本书，为什么非要诸葛评论，这不是给用户带来麻烦么》 送货太慢。

不错，有时间就一个个的试过来

搞活动买的～便宜

发货速度快，质量好，喜欢在京东购物

刚收到，感觉不错，还没看，希望好看

书一有活动就会忍不住剁手~每天都会囤，快递小哥，每次送书都用奇怪的眼神看我~弄得我都不好意思

一直喜欢这本书，终于拿到手了，有时间好好看看吧！！当天下单，当天拿到书，京东威武，为快递哥的神速赞一个！！

里面有的东西我们这边貌似买不到，不过用差不多的食材替代应该也可以，两天轻断食瘦了3斤多，慢慢恢复正常饮食后也没反弹。主要是皮肤变好，人也有精神了！

购物车里放了很久 有活动立马拿下了。物流配送只服京东

正品 好货 点赞 下次再买

昨天拍的今天就收到了，京东快递就是快！可以好好看一阵子了

好评！好评！好评！好评！

恩，书不错，可以借鉴学习的

京东活动价买书买得手软，评价也评得手软，都不知看哪本好了，放着吧～娃娃都说他有个图书馆了……

不懂怎么(⊙_⊙?)，希望好用吗?ヽ(ﾟ▽ﾟ)ゝ

好物流好服务好质量好

态度好，速度快

吾浸淫京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾！

看了，但是还没准备好材料？
主要的是好多材料不知道哪里卖，而且本人对桃子过敏，只能默默地绕开带桃子的饮品

很好的书，介绍的很详细，插图也很美

书的内容很不错 值得购买

[蔬果汁轻断食 下载链接1](#)

书评

[蔬果汁轻断食 下载链接1](#)