

# 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。

-----  
非常不错的书，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和剂。  
食材都是很常见的，基本上果蔬汁就是芹菜，菠菜，羽衣甘蓝，胡萝卜加上其他的東西，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

-----  
Ok

-----  
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，很棒的一次购物体验，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jd.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。！

soo 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，所以我统一用一段话作为评价内容。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11111111111111111111111111

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~



-----  
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

-----  
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，希望能有更好的收获！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

[illegible]

里面蔬菜偏多啊，不是很好，

发广告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? ㄋ (ノ ∇ ヽ) ㄟ

-----  
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](#)