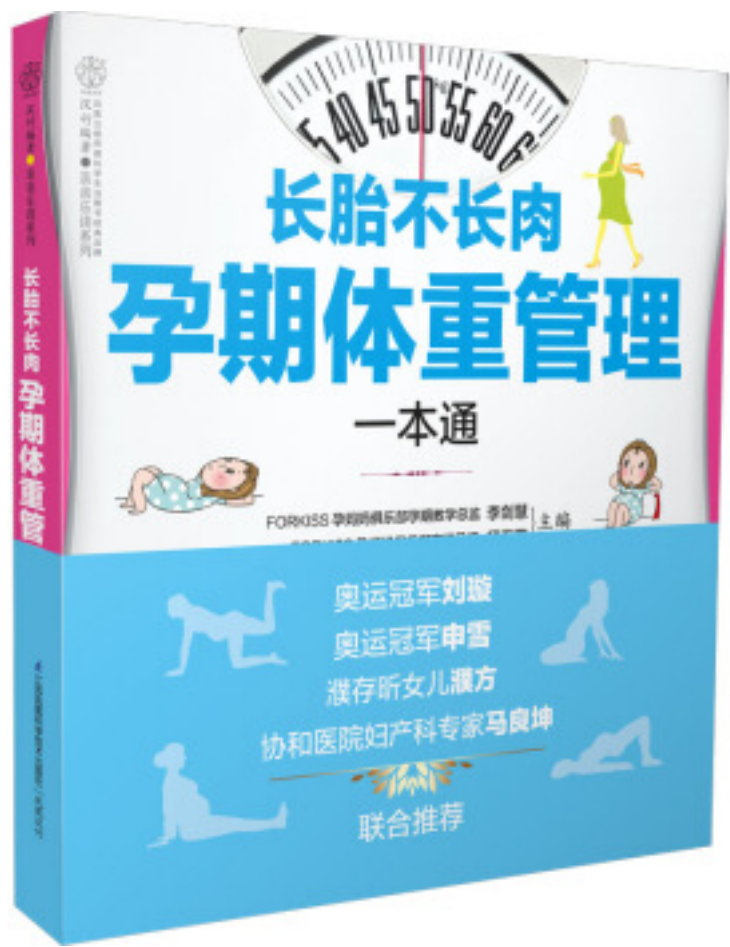


长胎不长肉 孕期体重管理一本通



[长胎不长肉 孕期体重管理一本通_下载链接1](#)

著者:汉竹 著，李剑慧，杨海英 编

[长胎不长肉 孕期体重管理一本通_下载链接1](#)

标签

评论

书收到了，质量不错，内容也很好，很全面，感谢京东。

书还行！快递师傅专门赞一个：曹师傅很好！职业素质和服务态度100分！

新手妈妈啥都不懂 买了很多本书慢慢研究吧 很有帮助

有这么一本书太重要了，免得自己胖的像猪

呵呵，长胎不长肉哦！好好研究下

书本质量很好很干净，希望有用，纸质很好，送货很快

老婆怀孕，买来看，收获还是有的，结合医生说的

体重管理很重要也没怀孕期间

长胎不长肉，希望对自己有用

备孕中 内容挺丰富的 好多大图

非常不错，值得买，学习的内容很多，想当爸妈的要提前学习哦！

经常在京东买东西，自营商品正品，送货快，值得信赖

物流超快的，书记有每天三餐的饮食清单，还有适当的孕产期运动指南，超棒的！

信赖京东 信赖东哥 好好读书 天天向上

还不错，还不错，还不错，还不错，还不错，还不错，

老婆怀孕，又不想长胖，买书指点一下，速度真快。

感觉都是软文～我就是为了豆豆，哈哈

已经寄到了 京东的速度还可以 很满意

印刷不错全部是图片，还有一股味道

此用户未填写评价内容

不错啊，物流很快，包装很好

还可以打开看了下，还没仔细看，应该是还可以的！！！！

不错奥！第一胎没有注意结果涨了50多斤！哎！这胎按照食谱吃！

好东西，一直找了好久的好书！

这本书还可以，有用的东西不少，

书可买就是不看，买完就搁一边了

买来学习的，先做好充份的准备，哈哈

很好，很好很好很好很好很好

希望对我孕期有帮助！

关注孕期饮食健康，生育健康、聪明的宝宝是每个准妈妈、准爸爸最希望的！

长知识了，继续阅读中，争取科学养胎～

发货速度很快的啦啦啦

非常棒，图文结合，超级实用～～～～

老婆买的 怀孕用的 没什么好说的 看看而已

挺好的，是正版，书页很精美！

重了好多，希望对控制体重有所帮助

书籍质量挺好的，也值得一看。里面的很多菜谱也可以跟着学做起来吃。

好看，质量好，希望来年更旺

挺好看的，一看就懂

做个参考，毕竟孕期要控制好体重，加油

挺好的一本书，就是老公买太多本了，内容重复

??长胎不长肉 孕期体重管理一本通 书质量很好，物流很速度

希望有用，抽时间在看了。二胎希望不要胖的不可收拾

给媳妇买的，东西台好了

买了就没看，哈哈，可惜了，争取最近看看

一起买了很多，很划算，还没有看

不错，一直在京东买~~~~

好~~~~~

哎，这本书有点啰嗦，排版很乱，没什么干货，没啥意思

书上对菜的介绍太简单了

挺实用的，纸张非常好啊

很不错，有塑料封皮，包装完整，等待宝宝的降生！

物流快，东西质量好

不错不错，内容不错。

书本纸质很好，刚拿到手就拆开看了，很实用。

先看起來！長知識！

很好的选择，今天又帮朋友代买了一个。

内有食谱，可以动手学习做，在看。

学习学习，还没看

书收到了，蛮看看了，应该有所用

需要看书好好控制体重

平时没事了就看看书，内容还可以

书挺好的，内容丰富，非常喜欢

不错不错不错不错不错不错不错

买了好多书，慢慢消化下

很好，特别好，喜欢，太好了，无敌

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

挺好的，这书还不错

印刷精美，有食谱以及怎么运动

纸张不错虽然还没看

不错?! 很有用

同事推荐的，买来看看

不错不错不错

书的纸质挺好的

, , , , , , ,

买了没怎么看

好好好好好好

书本质量不错 还在看

好书，有用

希望能有用

质量不错

还没看！

送货速度够快，但是内容感觉没多少参考意义

挺好的

不错吧……挺好的人、彩图彩页、很喜欢、厚重、好吃的好看的都有

不建议买，光给了菜名，就没说说菜怎么做

含金量不大，内容图片多于内容，面广却不详，单做消遣随便翻翻吧

超级棒

非常好

不错

很好

比较一般，参考值不大。。。。。

好

一般

好！

给京东送货差评！一开始叫我去大门口拿，我退一步让配送楼下等，京东好歹自己送货就该送货上门！让孕妇搬这么大箱子合适吗！这个配送也整整等了一上午一个电话都没有！12点多为了等你们，饭都没敢出去吃！

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，而比较垃圾的产品，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

不错的书，有瑜伽体式，买了好多本了

刚买刚刚怀孕，学习一下，质量还不错。

好书 为了宝宝屯起来 做一个好妈妈从认控制体重开始

不错的商品，京东值得信赖。

东西挺好看的

书里介绍的很全面，很不错的一本书！

孕妇还是很难控制体重的

书很好适合孕期看

非常好，领券以后非常便宜

非常好的书，合理的管理自己的体重，不用担心营养不够，也不要担心长肉过猛！相信

科学，合理膳食！

很不错，发货速度很快

真的很不错，有启发的一本书。质量也挺好的，没什么味道，字很清楚。

纸张和内容都非常好

书的质量还不错内容简介看着也行，具体还没看

书还可以，推荐的菜谱简单易操作，就是后面的瑜伽操一般，总要用工具，比较麻烦。

书记非常全面，非常到位，已经送好友一本啦，回头还会再卖一本的！

东西还不错，真的还不错哦

经常看，饮食和运动都包括了

希望能用的到

一下午大致的看了一遍，很实用，后期打算跟着做操～

翻了几页看起来不错

书印刷很好，讲的内容也很通俗易懂，很全面

看了，还不错

哎呀，还行吧，看着图片来学动作，感觉不好学啊

不错，对怀孕有帮助，值得一看

书非常的喜欢，内容很吸引人

书非常好，网上买书真方便，还便宜

不错的书

长胎不长肉 孕期体重管理一本通仔细阅读。

还没看，期待有帮助吧。看看好好

书很好，分段介绍说的很详细，好好学习

好用，里面什么都有的喔

还没有看完

买了很多！慢慢看吧！

印刷质量不错，菜谱也很简单易做很家常

书坏了，不过里面的纸张还算是好的！饮食方面的书看着不错，不过有些不实用~嗯！
个人观点，仅供参考！

上京东买东西当然是正品啦 无论怎样我都会相信京东的东西不让我失望
评论又能得豆豆 当然要多支持啦 相信网购就相信京东 怎么写评论都是五星
每个商品都要写写写写写 拿到京豆就是王道

看到好老公必看就觉得好好笑……哈哈哈哈哈

真是很实用的一本书，备孕的和怀孕的都应该好好看

还没看，应该还可以吧，包装都很不错，看了以后再评！

好评

准备怀孕 买来管住自己的嘴 哈哈 希望快点有自己的宝贝 做个健康妈妈

内容很不错，正在学习中

还可以，但是没有想象中那么好

挺好的书，备孕时候看的

一直选京东、愿我好孕马上来

大致翻阅了一下，挺好的，比较全面，孕期这3本基本够用了，喜欢广泛阅读的可以多买几本看看

质量非常好，棒棒的。

内容挺不错的，还有一些健身的内容

买在家备着，希望快点用得上

书的印刷质量很好内容规划合理

不错 彩色的

书的质量不错，彩页

好，慢慢看

还没有开始看，感觉不错

有好多食谱，挺好的

书还没拆，看起来质量不错。京东快递就是快！

很棒哦

好像有很多内容，但是貌似又没有太大用处，没事随便翻翻吧

很好 帮同事买的啊啊啊啊啊啊啊啊

非常精致的一本书，里面内容很全面，喜欢印刷风格。快递也非常非常快。

书不错哦

认真学习中、希望不会长太胖（捂脸）

书是正品 知识很丰富 赞一个吧!!!

不错，知识也很全面!!!

纸质较好，认真阅读中

书感觉质感还行！ 价格公道！

正在学习，很不错，内容很新颖

放标点符号你不得不军方的虚幻靳娜那你发的地方 v
过后不后悔靳娜ggjibvcwwwbnjhderw

挺不错的，对于孕妇很有帮助

要瘦就瘦一辈子。

快递给力，书的质量超级好！

内容还不错，已经看完了，有大概的了解

还不错

买了两本类似的书，不怎么样，简单菜谱而已

很实用。。。。。。。

感觉也没有多大用处

里面内容很实用，价位实惠，送货快，应该对我很有帮助。

书很好

henhao

实际操作中，实用

是正版，相信京东，物流也特别给力！

[长胎不长肉 孕期体重管理一本通 下载链接1](#)

书评

