

健身只要7分钟



[健身只要7分钟_下载链接1](#)

著者:Brett Klika（布雷特·克利卡） 著，李晟月 译

[健身只要7分钟_下载链接1](#)

标签

评论

包装还是有点随意 有点弯曲

对于一个京东的忠实消费者来说，写评价真的是太痛苦了，所以特别编辑的这一条评价，京东的东西有好的，也有不太好的，但我没说这产品不好啊，之所以发这条评价出来那就说明这个商品是可以的，是ok的，你们可以买，只希望给出真实的评价，给后面的消费者一个借鉴，还不错，你们可以放心的买哦？

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，导致积累了很多为评价的订单，所以我同意用一段话作为评价内容，省时省力，还能得京豆。总而言之，言而总之，在京东买东西就是又好又快！

一场改变10万人超重生活的瘦身革命！万千网友人肉验证，一次狂减590000kg的瘦身盛宴！10万人真实经历中最管用的减肥术——独特狂走法，特制分餐法，踩踩就能瘦，午餐减肥法，3个月掉12kg的BMI瘦身法，为什么你天生就比别人胖的4种成因……精华结集；关于瘦身你不知道的35个秘密——体虚的人用什么方法减肥，减肥减出便秘怎么办，进入平台期怎么继续瘦下去，怎样减重不减胸……一次告知；全球各国各地最时髦、最新奇的瘦身法，来自英国，闻闻就能瘦的减肥膏；来自日本，100万人次追捧的弹力带减肥法，来自美国，想瘦哪就能瘦哪的头绳减肥术……更有10天10分10步骤的“十分完美”瘦身术助你全速成功！
没有不能瘦，只有不想瘦，《我的最后一本减肥书》将会是你的最后一本减肥书！

武汉大雪京东送件仍保持神速，快递小哥辛苦了！快速评价只想表达感谢！书暂还未看，好再来追评。

想买很久了，3.8节买了作者在在行的减脂实践营给自己做礼物，看到书降价就顺便买了。

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！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。

学习一下，平时利用一些时间多运动健身。

书不错，讲的挺详细的，而且是图文对照。

书不错，知识丰富，涨姿势。养生，调理身体

非常棒的一本书，低卡料理，对自己的饮食严谨，对生活严谨，哈哈。做一个安静的料理小能手

别看这本书不厚，但是讲得超级清楚，内容好懂。。。让自己走出了减肥误区。买这书之前自己控制饮食瘦了6斤，牛仔裤可以穿小一号的了。为了不反弹，正儿八经地开始学习理论知识，并好好锻炼。科学减肥，不反弹。

这是我买的第一本减肥书，名字叫做《我的最后一本减肥书》，哈哈。讲了一些理论，还有一些简单易懂的常识，基本还是认同的。里面附赠一张模块化运动饮食表，这个倒挺实用的。

模块化饮食方法还是挺不错的

内容不错，印刷质量很好，健康又快乐，推荐。支持正品，支持京东。

这本书珍贵之处在于，它系统科学的介绍了人体脂肪增加的原理，以及运动和饮食对体重的影响。看了之后减肥不再迷茫，知道自己是怎么瘦的，怎样减肥是正确有效的，又是怎么瘦不下去的，以及该怎样继续瘦下去，最终达到减肥目的后如何不反弹。全书讲的是原理和具体实施方法，朝思暮想的一本书终于让我遇到了。大赞

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！
但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！
回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？
所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬

干货比较多的一本书，讲解的也比较易懂。感觉运动小白和进阶的都适合。模块化饮食是挺不错的，省的自己天天计算

以前买书主要在当当，电器在京东更多。京东的价格、物流、服务现在越来越好，当当去的就少了，京东加油！

不错，很干货，有用，下次还来买，赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

买了老师的课程，看到很多学员提及这本书，于是京东入了这本书，简单读了一小部分，已觉得科学?专业。另外，他的课程目前正在进行中，不错的体验，比从前自己本地花了7000费用找的那个“某妈”专业太多了！

物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物。希望更多的朋友信赖。店主态度特好，我会再次光顾。很热情的卖家，下次还来希望下次还有机会合作祝你生意兴隆质量非常好真出乎我的意料包装非常仔细非常感谢。祝生意兴隆

非常系统全面的介绍了减肥误区，可以学到以前不知道的知识，包装很好

书的质量很好，京东有折扣很优惠，随时随地健身走起

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户之忧，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

书不错，讲得有道理，内附模块化饮食法的表。

100-30入的，还不错，大概看了下书的质量都不错，比前两次的好。包装也都很好，有箱子，没有磕碰。一边看着美食一边看着减肥书，也是醉了，哈哈哈

还没细看。希望有用。

小小的一本，很小巧

爱孩子更要爱自己，完美的妈妈会给孩子更多的自信！

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。确实特别喜欢京东，东西实惠，方便！还有经常有很多活动，囤货专选！

非常感谢卡姐对我这个小迷粉的支持，作品真的超赞，不管是从书的材质还是到内容的表达都已经做到了极致，而且还有美美的图片。简直太棒了。

图书馆借的过的书，最后想想还是买一本收藏，随时能翻看

内容很好，主要几点是科学食谱，有效锻炼。

京东书香节的时候买了好多书，给孩子的，给自己的希望，在以后的日子里，多读书，爱生活

买的第一本减肥书，叫《我的最后一本减肥书》，希望真的可以像书名一样，是最后一本减肥书。

参加了仰望老师的课程顺利减重到理想的程度，再买老师的书来学习一下。昨天下单今天就到了，京东速度真的厉害？

速度很快，书质量很好，非常喜欢，活动买的，性价比很高，值得购买

这类图书内容对我非常有帮助，全民健身，祝商家生意兴隆财源广进！

非常好哦，正在研究中。信赖京东，自营产品放心便捷，老客户了，会回购。

对象一直说要瘦，买给他看的，希望减肥的时候，避开雷区，少走弯路。

京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家，和更优质的服务。为京东的商品和服务点赞。

买这本低卡料理家就是给自己个减肥又美味的理论支撑

很棒呀，可以学到很多知识，京东物流也特别给力，购物体验特别好，很棒很棒哈哈哈哈哈.....

还没看完，还不错吧，感觉前半部分内容跟知乎专栏重复太多，买了书就要好好减肥了，加油！

书挺旧的，没有塑封，纸张倒是不错，还没看。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

希望能对自己有效率，现在体重是107斤，望减到95斤。书质量可以。好评。

希望自己也能瘦下来，看了书，增加一下动力和信心。

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦阿啦啦啦

为了健身科学的健身！学习是有必要的！

看网上推荐的，加上运动争取减肥成功

健身是为了身体健康，这本书对我很有帮助。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

先好评吧！书的塑封包装还没拆，有空拆开看看，顺便减肥最好啦！

大家都想减肥，能坚持的却不多，好好学习了

一本好书，能让人从心灵深处感受美好。一种渴望，一种信念，每时每刻，震撼心灵。

非常喜欢这本书！京东买书就是方便实惠！

东西不错，值得购买，推荐一下！

不错，书里面东西有点用的，还行

内容还不错，物流也很快，但这次的包装实在不太能满足。

价格合理物有所值很不错的书。

图片清晰，内容精细，推荐阅读

京东商城618满减促销买的，新书好书很心仪的价格买入，真心高兴啊，希望京东商城多做图书促销活动，另外京东物流快递真的太给力，很快到货了，快递小哥辛苦啦！谢谢？

飞快的看完了，感觉饮食控制是比较重要的，再有适度锻炼，好像谁都可以瘦下来，只是，效果明显不明显而已，但整个，按照这个上面操作了一段时间，感觉精神变好了。

速度超级快，包装完整，可以慢慢看了

虽然有点麻烦。。但是诚信拉！ 诚信第一，服务第一，绝对相信
效率卖家，东西也不错！ 西西。多多光顾。西西。加油加油。生意欣荣
很好，加一分。

书挺好的，物流很快！！！！

印刷质量很棒，翻了一下，感觉内容一般。

内容不错，感觉比较科学

减肥我是认真的 但是架不住嘴馋 只能自己调剂

很好的书，很全面，写的非常到位，适合适合上班族的书

质量挺好的 饭菜有意思

装帧精美的，快递员给力的

纸张很好，不知道实不实用

咋说呢？作者写的过于保守，对很多想减肥的都是很茫然的，就比如北京到上海，你就直说怎么走就好了啊，其实需要的只是个计划书而已。他还给你分析你最好是走还是跑，怎么跑，跑多少，利弊如何，看完你还是一半清醒一半醉！

【编辑推荐】 外卖族只能吃油腻腻的便当吗？当然不是！
让《焖烧罐食谱：随身携带的美味》带给你无明火、无油烟、安全的美味。
用“焖烧罐”来照顾自己的健康吧。73道主食、汤、甜品……
焖烧美味，轻松简单又省时。 【内容简介】

《焖烧罐食谱：随身携带的美味》是讲述一款新型烹饪工具——焖烧罐。用焖烧罐烹饪美食便捷、安全、省时、营养、易保存、易清理，是一种非常省心的烹饪方式。用焖烧罐制作美食，不用再想吃什么好！一罐的分量，爱吃什么装什么，无明火无油烟，制作简单，随身携带。只需要一点时间，一点沸水，一点你喜欢的食材，便能成就一份营养的美味，《焖烧罐食谱：随身携带的美味》是外卖族、便当族、轻食族、忙碌族的养生选择。

减肥一直在行动，一直在努力，三月不减肥，四月徒伤悲，加油！

此用户未填写评价内容

觉得这本书很良心，不只是需要减肥的人需要，对于大多数人，如何饮食，如何运动，都受益良多。

用来缓解肌肉疲劳的感觉非常好，对于像我这种伏案工作一天的上班一族来说，回家之后找家人帮着按摩一下肩膀和腰，感觉会好很多，职业病的症状也能缓解不少

很好的书，包装也很精致

挺好的，一直在京东买书

还没看?希望能对胖子有用吧!

不错，内容丰富，详细，值得购买!

书本质量很好，没看呢

好看，有理有据，一看就是理科生写的书，非常好!!!! 加油加油加油!

不一样的减肥教程，值得学习!

最讨厌的事就是里面的小动物的名字全是英文的名字，你说你给中国小孩看的书，取个中文名不行吗? 非要弄个孩子不理解的破英文名字，垃圾啊! 能不能把外国小孩换成中国小孩的样子?

做这种吃的，感觉自己会被其它美食馋坏。这种食品，看上去很健康，很科学，但好像肚子仍旧很饿! 胖子的纠结啊!!!!

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

买过他的第一本书。很不错，改变了自己以前错误的减肥观。参加过他的减脂班，21天瘦了六斤。还是很不错的。

如果你减肥多年屡战屡败，如果你贪吃减肥怕饿肚子，如果你想瘦懒于精打细算，如果你打算减肥一头雾水，如果你减肥不想损坏身体，如果你减肥多年屡战屡败，这本书都能解决你的问题。

很好的一本书，把以前我尝试过的所有的错误减肥方法都剖析了一下，醍醐灌顶，以后就按着这个方法减肥，肯定能成功！

正在看的书，希望如他的名字，希望是最后一本，照着做。
我家宝宝去幼儿园的时候，不会因为有个胖妈妈而难过，加油

一直信赖京东，现在买东西基本就是京东，服务好，送货快，而且还有发票，出了问题都可以及时解决，希望京东越办越好！

看了一个月后来评价，获得了科学的减肥观念，没有挨饿，没有痛苦的运动，这一个月轻了3kg，精神佳，气色好。

[illegible]

好好好, $?(???) \sqcup ?(???)? \sqcup (???)? ?(???) \sqcup ?(???)? \sqcup (???)? ?(???) \sqcup ?(???)? \sqcup (???)?$

这本书操作起来是需要基础的，那就是你要能够自己做饭带饭去上班，对于我来说暂时还不现实，所以就看看好咯

活动购买，价格比平常便宜很多。习惯京东买书了，活动多，力度大，送货上门.....好处多多

很不错，比较理性

男性朋友多需要锻炼身体，不要让自己处于亚健康。

书不错，之前老婆爱节食，说要减肥，看了这本书就不节食了。选择了正确的减肥方法！才是最健康的！

一本值得推荐的书

自己想减肥一直没有找到健康的减肥方法，偶然的机会在分答上看到并参加了云老师健康减肥的小讲，又在知乎关注了他，看了他的文章非常严谨，又买了书开始我的减肥计划了

整体书的包装比较不错，但是内容不是非常的有用，嗯，总体来说还是可以的，但是废话比较多。

孩子们的课外读物，老师让买哪个买哪个，每周都会买买买孩子们的课外读物，老师让买哪个买哪个，每周都会买买买孩子们的课外读物，老师让买哪个买哪个，每周都会买买买

京东买东西有保障，而且主要是送货快，上午买下午就送到了，特别方便 还便宜。

本书是本比较科学专业的关于减肥的书，值得拥有，结合本书与自身实际，应该能够健

康减肥。

可以健康到骨子里的办法就是 健康的饮食

内容丰富，无器械健身法

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

好的好的好的好的好的好的

书正版，物流很快。书中的观点可信度高，纠正了我们一些错误的想法。希望这次减肥成功。

在京东购物已经很长时间了，比较信任京东自营品质，物流超快，东西实在，性价比高！

物流也快，书也好，感觉作者是考虑了很多人的需求写的，可以说是比较面面俱到了(*^▽^)/★*☆

有用非常有用，把一般认为的减肥错误方法全都告诉你了，所以非常好，非常值得推荐

[illegible]

物流很快！早上下单晚上就到了。看过第一本内容不错，第二本也要跟上。

东西可以的，价格也很合适，很喜欢，期待能有更多优惠，继续加油！

是否真的能瘦下来依然靠坚持和毅力 说的再多也没用
所有的一切都了解清楚了不行动也没用

到货很快，包装整齐，拆看看了下很好，书评稍后再补充，给个好评先

字多书厚，科普向书，对减肥具体帮助不大，更多的阐述了为什么要多运动这个事情的原因

不错，还没有看完，前面基本和我的知识体系兼容。后边的模块饮食法希望有用

京东快递一如既往的好，包装也还可以，希望这本书可以让我学习但更多

还可以吧，包装完好，书的具体质量还没翻看，几次购买京东的书籍整体还不错

存货，最喜欢京东的客服了，其他快递都放快递超市，只有京东快递送货进小区，给东哥点赞

老熟客了，能碰上这样的店很高兴，性价比高，主要是买的心里舒服

看京东推荐，为啦更好的生活，能有一个健康的身体，买回来学习经验！

.....

.....

买了还没看呢！听别人说不错的，有时间了慢慢看！

还没开始看呢。。感觉不错。。希望会帮到我

京东自营值得信赖，送货非常快，服务也很热情，比超市便宜，值得购买！

产品不错，送货速度不错，京东品质，值得信赖，认准京东

感觉挺好的，先评价，再仔细看看。教练推荐的

很好的书籍。京东购买信得过！很快捷，快递员也很有礼貌。

主要讲hit的，模特是女的，但内容似乎通用

书的印刷质量和内容都不错，值得一看。希望京东多搞一些图书优惠活动。

方法科学，可操作性强，理论介绍不偏不倚，是本正儿八经的书，推荐使用。

书纸质非常好，内容还算丰富，不过美中不足，照片清晰度不怎么样…

不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行不错还行

书里面翻译的有错别字，影响挺大，关键的地方没翻译对。

可以看，只是太啰嗦了，可以精简2/3，入门级

十分不错，果壳品质值得信任，内容不错，看过许多此类书。

30天的低卡料理 如果坚持下来不知道会不会瘦

囤货进行时，基本没有毛病，所以就通用评论了

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

还可以，就是有的做出来不好吃，估计是我厨艺差

神速，早上拍，下午就到了，快递很负责，还电话告知，为京东的服务点个赞

书的包装质量都很好。多看书可以提升自己。

大神写的书，买来观摩一下，但是能不能照着做就不好说了，估计挺难的

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
很好

第一本，也是最后一本减肥书，吃饱吃好减肥。

看了书名才买的～确实是不错～不过还是要坚持～三分练七分吃～合理饮食加运动才能瘦身成功

给自己买的，印刷蛮精美，但愿如书名一样，尽早实现目标。

东西还可以 有需要还会来买。

听了很多人推荐，才看了第一章觉得挺有道理的。

这本书内容真的挺好的，通俗易懂，才看了一些。很不错。

很不错的产品！很不错的产品！很不错的产品！

送货很快，包装完好，有理有据，科学减肥。

非常好 不错哦 效果还是不错 哈哈哈哈哈

虽然，我还没像书里说的那样试过，但是这书的质量真的杠杠的，摸起来特舒服

我自己看过的，觉得很好，买给朋友的

当天收到 写的通俗易懂 是本不错的科普读物

不错 好东西 效果不错 值得推荐

还行吧 给朋友买的不错的

完好，准备拜读中，书不错，包装完美。

京东物流没的说，速度超快，书也不错

书本质量不错，包装也好，京东小哥神速敬业……

坚持坚持坚持，没有什么比这个更重要了

发货很快很及时 京东物流很给力

书中有有用的理念 也有自吹自擂的营销

很好的一本书 不但内容实用 印刷 纸张都很好

正在看，挺不错的！希望有所收获！

还没来得及看，读书日送给自己的礼物，留着以后慢慢品

和其他几本书买的，这本书没收到，就是没发货，我同事代收的

写的挺好的，目前还在看我，写的教专业，很满意

正品，内容简洁，希望对我的减肥有促进作用

简单 通俗易懂 看下来更新了一下对健身的误解

京东商城购物放心，不错不错，不错不错，不错不错，不错不错

给老婆买了一本书，但愿她早点瘦下来。

vinci1130，无限领红包

[健身只要7分钟_下载链接1_](#)

书评

[健身只要7分钟 下载链接1](#)