## 燃脂力



燃脂力\_下载链接1\_

著者:赖宇凡著

燃脂力 下载链接1

## 标签

## 评论

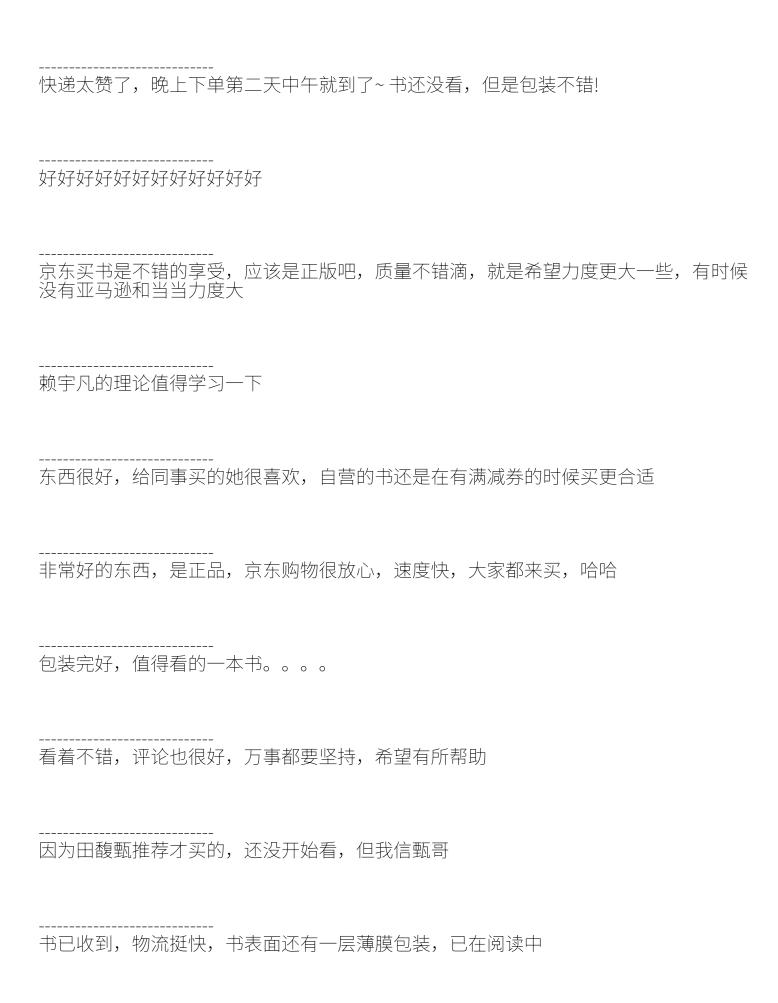
京东活动很多,所以一不小心买了很多书,一一评价太麻烦了,所以一般不错的、值得一读的书,我就统一评价了,每个人根据自己的喜好去选择书籍,并不一定要根据别人的喜恶来武断地评价一本书;如果书很差,我一定老老实实地吐槽一番,所以你看到这

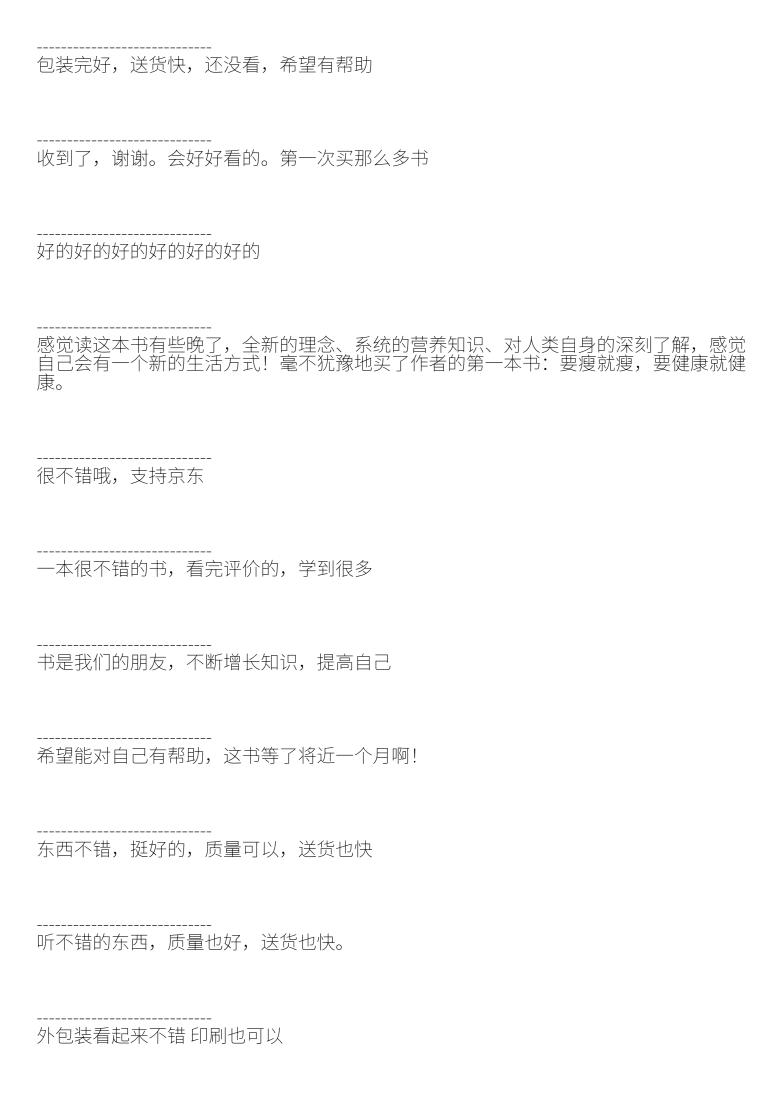
篇文字时说明此书还不错,可以根据自己的想法来决定买不买,我的评价中不包含对物流包装的评价,只是对这本书做一个客观地点评

了解自己的健康情况
写的非常好看着觉得不错
一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一

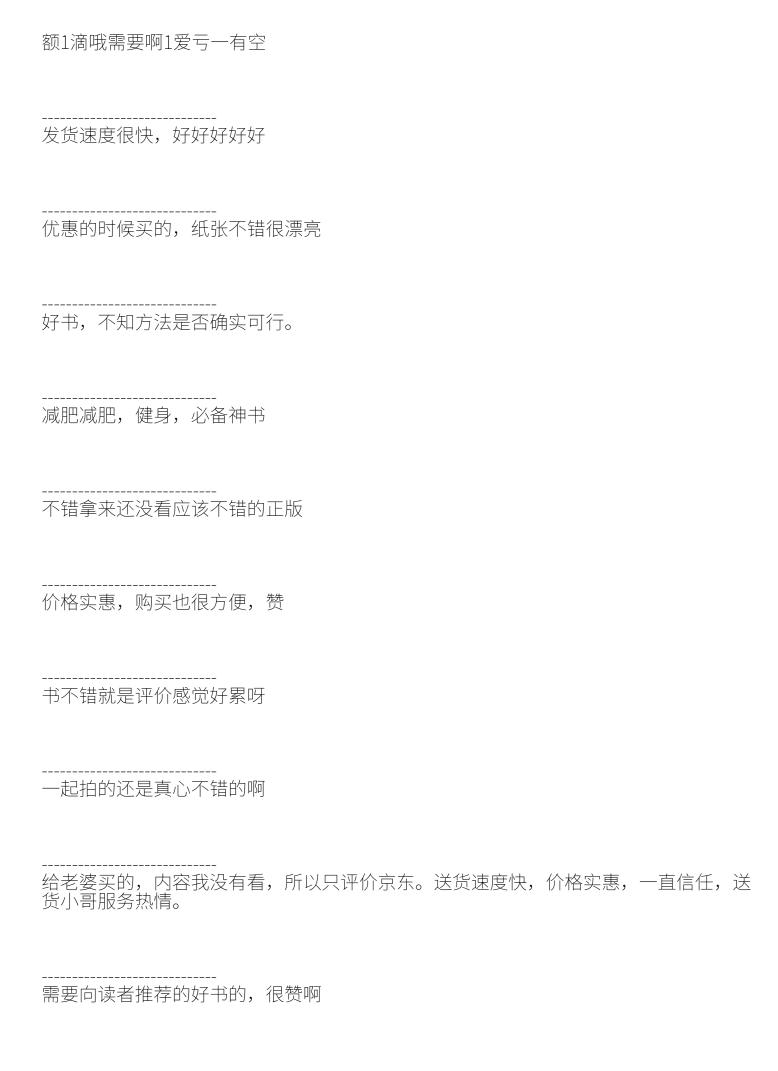
不错还行不错还行

为什么喜欢在京东买东西,因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品评价都一样,因为在京东买的东西多了,导致积累了很多未评价的订单,所以我统一用这段话作为好评的评价!



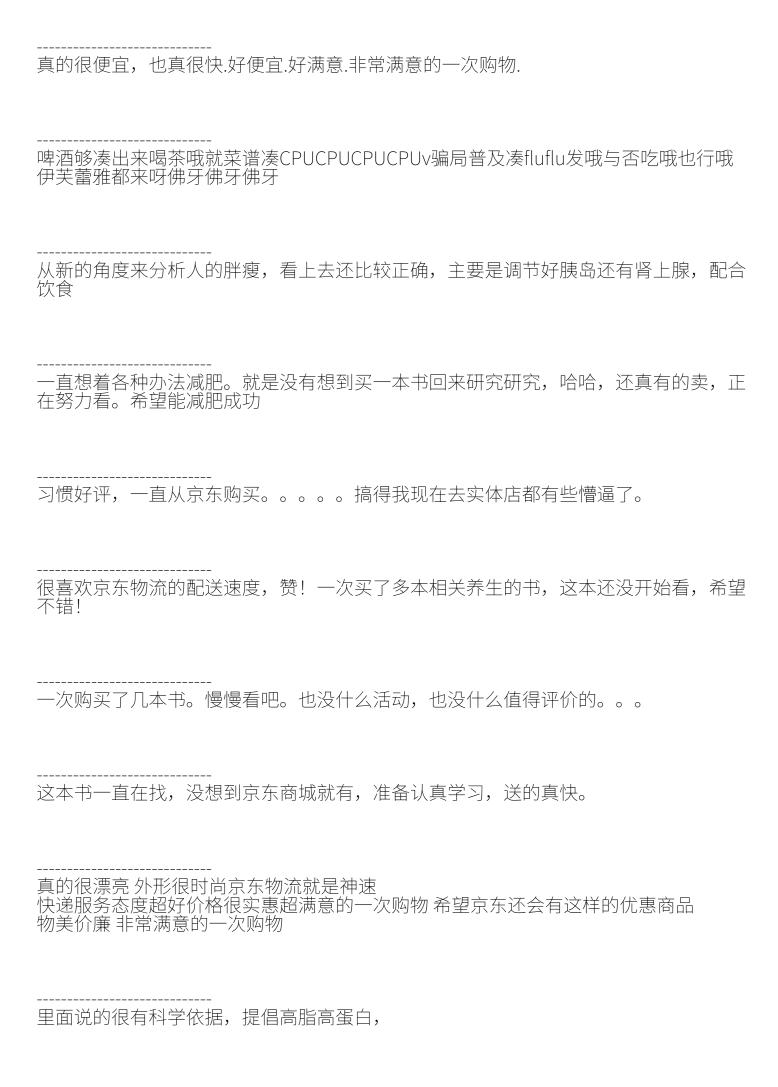


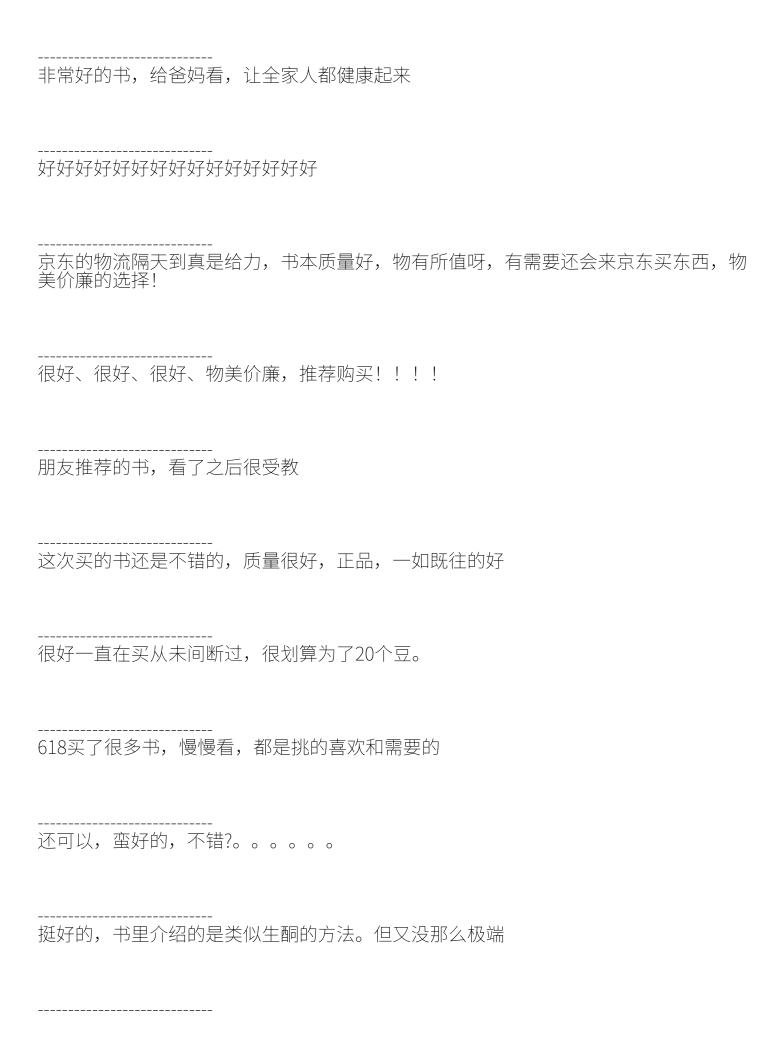
按照书中的方法,正在培养我的平衡型燃脂体质。
 嘎嘎嘎很好很好



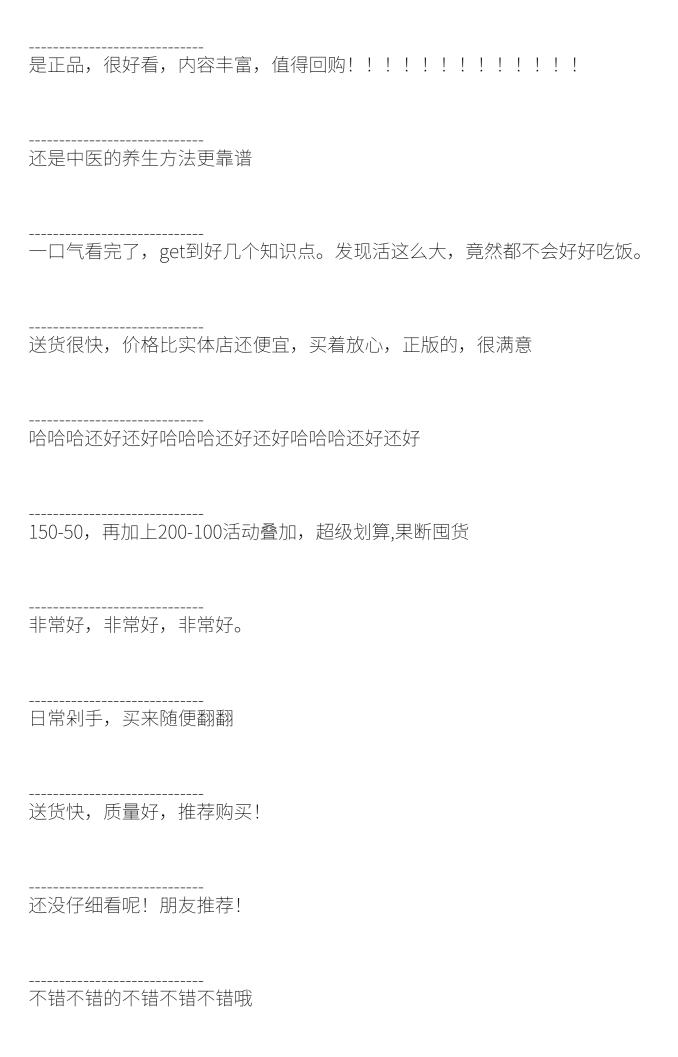
特别棒的一本书,了解到了关于营养的新知识。希望自己能按照这个思路把身体和生活变得越来越好。
本书首次从身体的角度来告诉你,该怎么吃才能要瘦就瘦,要健康就健康。因为卡路里算不出食物消化的速度,营养密度和平衡血糖才能决定你的身材和健康。只有注重食物的营养平衡,体内脂肪就能时刻分解,不但瘦,还瘦得有型;能量平衡,慢性病不上身;分解老旧脂肪,时刻排毒更健康。
 好书!还可以!

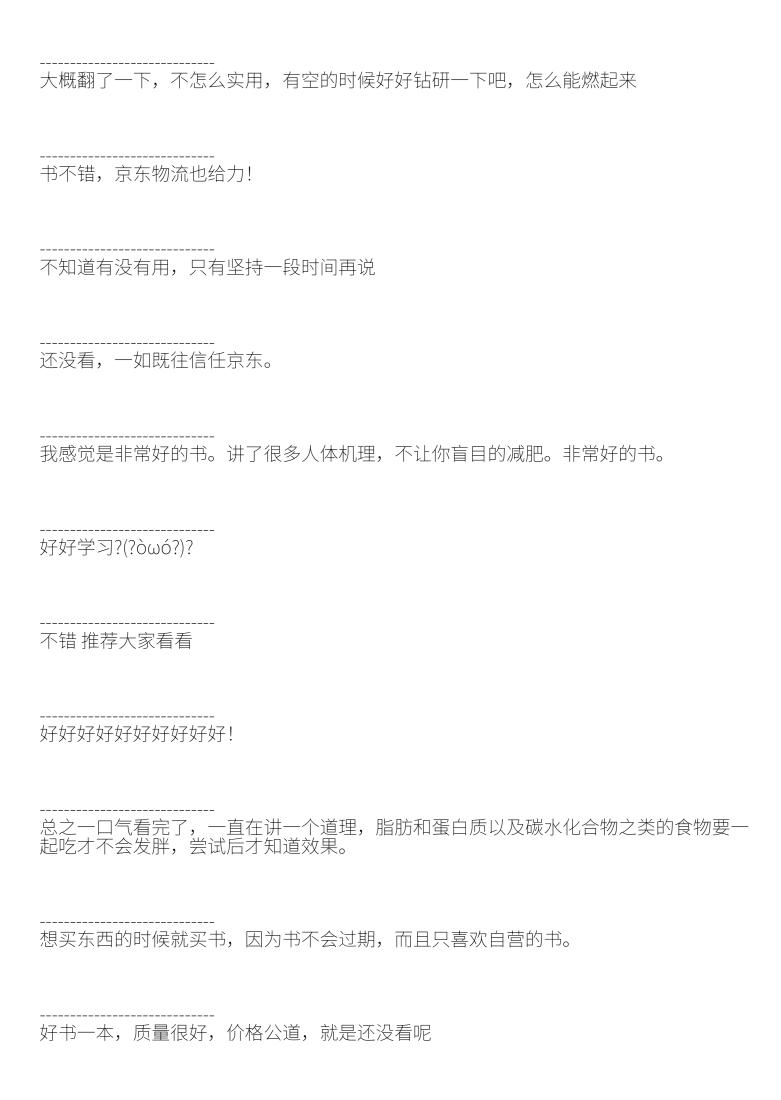
你吃的东西影响你的身体,还有你的心。"书里针对长久的饮食观念做了质疑,我也开始调整自己摄取脂质与蛋白质的分量,终于,我不用再刻意压抑自己,也不需要看体重像弹簧一样忽上忽下,不会再因为节食情绪起伏,体重却是出道以来轻的时候。

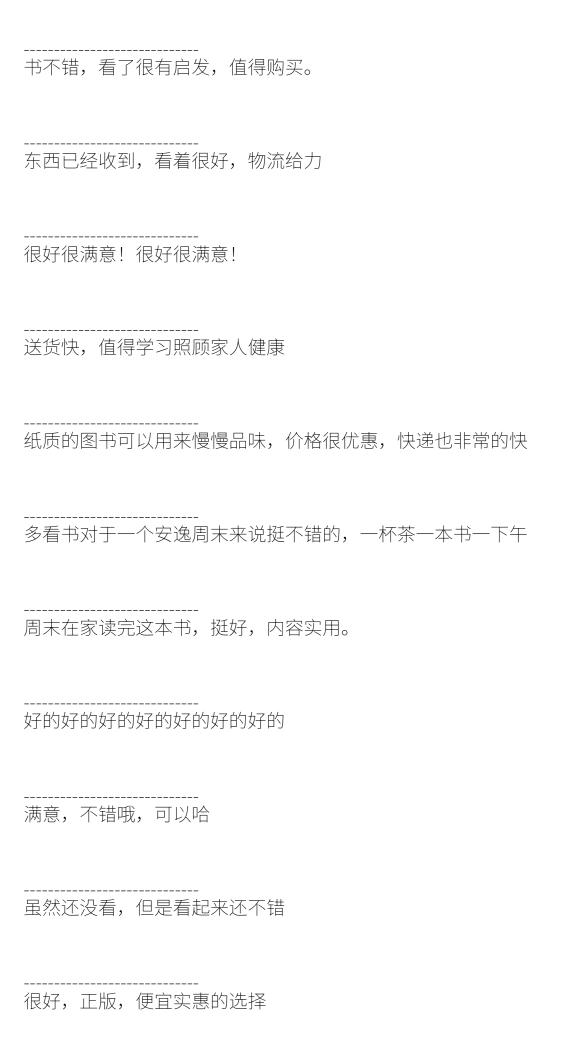




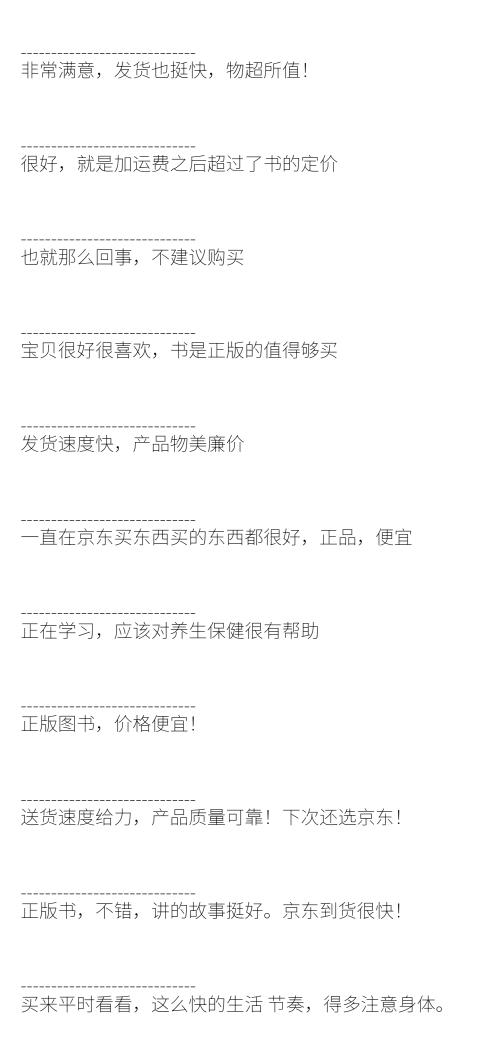
老婆您拉粑粑哦你一下破哦破holy我了我了我了我了在真咯为咯做快我
快递很给力,昨晚下单早上就到了!
物流快,种类繁多,京东的确是方便的购物APP
好棒棒啊好棒好棒啊啊啊啊啊







这本书写得非常到位,超级喜欢~
 赞赞qggzhzhsjjsjsm赞赞qggzhzhsjjsjsm赞
根据书上的内容改变自己的吃饭习惯,希望会有所变化



一直在京东买书,非常不错,送货快,书是正品

燃脂力\_下载链接1\_

书评

燃脂力\_下载链接1\_