

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，我一定老老实实在地吐槽一番，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

几经对比思考，选择在京东买！我相信这是一个明智的选择！首先第一印象很好，没有拆封过，东西完好，颜色饱满鲜艳！在一个呢，就是我只最满意的，京东的配送速度，好得没得说！客服的态度更是和蔼客气，热情善解人意！以后使用出现问题我会追加评价的，谢谢

看书讯说是田馥甄和林依晨推荐的，果断买了。装帧很精美，非常值得的一本书。这个夏天科学燃脂瘦身

很前沿的理论，但是绝对靠谱，本人爱好健身，供职于医药企业，跟着书上的理论走，没错的

不错，内容详实、有科学依据，作者知名度在台湾非常高，她的饮食理念被很多明星采用。

国际著名的营养师赖宇凡的作品，终于在大陆出版啦！

大致看了一下，不错的书，待慢慢细读

去台湾蜜月的时候，在成品看到了繁体字的这本书，因排版和字体看起来有些困难，便在京东商城买了很实用的一些观点

很好的書.計畫照著做下去

这书是我一个经常出差的同事介绍的。里面说的还是比较靠谱的。没事拿出来看看，更

了解自己的健康情况

减肥中，学习一下，据说不错

健康的饮食习惯对个人和社会是非常重要的！吃饱、吃好关系全人类的发展，本书立意好内容通俗易懂，会吃是解决肥胖这一全球性健康问题的关键，吃好还能降低引发诸多疾病的概率，好评！

写的非常好 看着觉得不错

大致的扫了几眼。还OK的

曾是世界上出过多诺贝尔奖得主的傅尔布莱特学者，美国加州大学心理咨询中心副主任及讲师，中国华东师范大学特约心理咨询师及讲师。在任职心理咨询师期间，深感心理及情绪问题与食物有紧密的联系，因而转换跑道投入自然医学领域。

2012年在台湾出版一本著作

《要瘦就瘦，要健康就健康：把饮食金字塔倒过来吃就对了！》之后，因为读者的热烈反响，开设博客，成立论坛，提供与营养、健康相关的新信息。博客和论坛已成为大家讨论健康和心理问题的园地。

曾是世界上出过多诺贝尔奖得主的傅尔布莱特学者，美国加州大学心理咨询中心副主任及讲师，中国华东师范大学特约心理咨询师及讲师。在任职心理咨询师期间，深感心理及情绪问题与食物有紧密的联系，因而转换跑道投入自然医学领域。

2012年在台湾出版一本著作

《要瘦就瘦，要健康就健康：把饮食金字塔倒过来吃就对了！》之后，因为读者的热烈反响，开设博客，成立论坛，提供与营养、健康相关的新信息。博客和论坛已成为大家讨论健康和心理问题的园地。

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！

长期以来，我总觉得生活马上就要开始了，真正的生活。但是，总有一些障碍挡在路中，需要先跨过去。总有一些事务需要去完成，需要留足时间。总有一些债务需要去清偿。等一切安置停当，生活才会正式开始。直到最后，我猛然省悟，这些障碍就是我的生活。

已经好几年前开始就在京东自营买书了。配送快质量也好。以后继续光顾。

书不错，正在努力学习努力减肥中，希望有用

不错 给孩子屯了不少书 超值实惠!!!!!!??!!!!!!

high哈哈哈哈哈

非常有实用的一本书，经过这两天的实验很有效果，非常幸运这么年轻就看到这一本书，后面四色食谱搭配也非常精致，看了两天了基本已经掌握的差不多了，会推荐给朋友看的

很有用，希望能成功。

不错的图书，质量很好，送货也很快，叠加优惠很划算，非常喜欢京东，购物方便快捷，值得信赖

很喜欢的一本书 绝对值得一看 还是纸质的书看起来有感觉 价格优惠

快递太赞了，晚上下单第二天中午就到了~书还没看，但是包装不错!

好好好好好好好好好好好好

京东买书是不错的享受，应该是正版吧，质量不错滴，就是希望力度更大一些，有时候没有亚马逊和当当力度大

赖宇凡的理论值得学习一下

东西很好，给同事买的她很喜欢，自营的书还是在有满减券的时候买更合适

非常好的东西，是正品，京东购物很放心，速度快，大家都来买，哈哈

包装完好，值得看的一本书。。。。

看着不错，评论也很好，万事都要坚持，希望有所帮助

因为田馥甄推荐才买的，还没开始看，但我信甄哥

书已收到，物流挺快，书表面还有一层薄膜包装，已在阅读中

包装完好，送货快，还没看，希望有帮助

收到了，谢谢。会好好看的。第一次买那么多书

好的好的好的好的好的好的

感觉读这本书有些晚了，全新的理念、系统的营养知识、对人类自身的深刻了解，感觉自己会有一个新的生活方式！毫不犹豫地买了作者的第一本书：要瘦就瘦，要健康就健康。

很不错哦，支持京东

一本很不错的书，看完评价的，学到很多

书是我们的朋友，不断增长知识，提高自己

希望能对自己有帮助，这书等了将近一个月啊！

东西不错，挺好的，质量可以，送货也快

听不错的东西，质量也好，送货也快。

外包装看起来不错 印刷也可以

买了许多书，可以看一阵子了，好评。

按照书中的方法，正在培养我的平衡型燃脂体质。

刚开始看，目前正在反思自己的一日三餐

终于有本书教你具体怎么吃了

还不错每本书都有塑封。

不知道如何吃，就别谈健身…

很实用的一本书，不错，推荐给大家

不错，赞赞赞，相信京东，支持京东，赞赞赞，一直都在你家买日用品

评价打字太累了啊，真是的为了豆豆

嘎嘎嘎嘎很好很好

额1滴哦需要啊1爱亏一有空

发货速度很快，好好好好好

优惠的时候买的，纸张不错很漂亮

好书，不知方法是否确实可行。

减肥减肥，健身，必备神书

不错拿来还没看应该不错的正版

价格实惠，购买也很方便，赞

书不错就是评价感觉好累呀

一起拍的还是真心不错的啊

给老婆买的，内容我没有看，所以只评价京东。送货速度快，价格实惠，一直信任，送货小哥服务热情。

需要向读者推荐的好书的，很赞啊

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。

非常值得推荐的书，感谢京东，非常感谢！

书的作者是朋友推荐给我的，看了他其他几本书觉得不错，又听说这本书写的很好，于是就买来看看了

有些说法是跟常识冲突的，借鉴一下

之前被人推荐看了作者的一个短视频演讲，觉得还蛮有意思的，顺便收本书研究一下。通过饮食习惯改善身体状态这个问题还是挺值得关注的。

不错的。京东的图书总是打包得很好

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。

真的很便宜，也真很快.好便宜.好满意.非常满意的一次购物.

啤酒够凑出来喝茶哦就菜谱凑CPUCPUCPUv骗局普及凑fluflu发哦与否吃哦也行哦
伊芙蕾雅都来呀佛牙佛牙佛牙

从新的角度来分析人的胖瘦，看上去还比较正确，主要是调节好胰岛还有肾上腺，配合饮食

一直想着各种办法减肥。就是没有想到买一本书回来研究研究，哈哈，还真有的卖，正在努力看。希望能减肥成功

习惯好评，一直从京东购买。。。。搞得我现在去实体店都有些懵逼了。

很喜欢京东物流的配送速度，赞！一次买了多本相关养生的书，这本还没开始看，希望不错！

一次购买了几本书。慢慢看吧。也没什么活动，也没什么值得评价的。。。

这本书一直在找，没想到京东商城就有，准备认真学习，送的真快。

真的很漂亮 外形很时尚京东物流就是神速
快递服务态度超好价格很实惠超满意的一次购物 希望京东还会有这样的优惠商品
物美价廉 非常满意的一次购物

里面说的很有科学依据，提倡高脂高蛋白，

非常好的书，给爸妈看，让全家人都健康起来

好好好好好好好好好好好好好好

京东的物流隔天到真是给力，书本质量好，物有所值呀，有需要还会来京东买东西，物美价廉的选择！

很好、很好、很好、物美价廉，推荐购买！！！！

朋友推荐的书，看了之后很受教

这次买的书还是不错的，质量很好，正品，一如既往的好

很好一直在买从未间断过，很划算为了20个豆。

618买了很多书，慢慢看，都是挑的喜欢和需要的

还可以，蛮好的，不错?。。。。。。

挺好的，书里介绍的是类似生酮的方法。但又没那么极端

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

京东自营送货的小哥特别好 越来越爱在京东购物了 速度快还很方便

不错的商品，京东物流，方便快捷，服务态度好，不错哦！

了解各种饮食的优缺点和执行方法，选择适合自己的。

这一波京东大促销，买了一大堆一大堆的书，赞

快递很给力，昨晚下单早上就到了！

书不错，送货也比较快，好评哦

物流快，种类繁多，京东的确是方便的购物APP

好棒棒啊好棒好棒好棒啊啊啊啊啊

书到了，速度很快的。看看里面内容怎么样。

一下子买了很多书，慢慢仔细阅读

是正品，很好看，内容丰富，值得回购！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

还是中医的养生方法更靠谱

一口气看完了，get到好几个知识点。发现活这么大，竟然都不会好好吃饭。

送货很快，价格比实体店还便宜，买着放心，正版的，很满意

哈哈还好还好哈哈还好还好哈哈还好还好

150-50, 再加上200-100活动叠加, 超级划算, 果断囤货

非常好，非常好，非常好。

日常剁手，买来随便翻翻

送货快，质量好，推荐购买！

还没仔细看呢！朋友推荐！

不错不错的不错不错不错哦

大概翻了一下，不怎么实用，有空的时候好好钻研一下吧，怎么能燃起来

书不错，京东物流也给力！

不知道有没有用，只有坚持一段时间再说

还没看，一如既往信任京东。

我感觉是非常好的书。讲了很多人体机理，不让你盲目的减肥。非常好的书。

好好学习?(òωó)?

不错 推荐大家看看

好好好好好好好好好好！

总之一口气看完了，一直在讲一个道理，脂肪和蛋白质以及碳水化合物之类的食物要一起吃才不会发胖，尝试后才知道效果。

想买东西的时候就买书，因为书不会过期，而且只喜欢自营的书。

好书一本，质量很好，价格公道，就是还没看呢

看完了，理论不错，但更重要的是坚持

还不错的，在一些误区上也有解释

正版，京东的物流真是太棒了，中午下单，晚饭时就到了，多给几个赞！

一直都在京东购买，懒得去超市搬，特价还算是便宜的

一口气看完 觉得对正在学习饮食搭配的自己用处很大 实物比例 营养搭配 饮食对身体的影响的科学分析都等等 还是值得买的

收到了，还不错

一种新的理念，好像有些道理，与现在流行的减肥方法有质的不同，该书重点是保持血糖的平衡稳定，实践实践，才能知道好不好用。

好用，质量非常不错，很好！不错哦！

还没开始看呢，希望对我减肥上有帮助啊。

京东的速度就是快。质量有保证

书不错，看了很有启发，值得购买。

东西已经收到，看着很好，物流给力

很好很满意！很好很满意！

送货快，值得学习照顾家人健康

纸质的图书可以用来慢慢品味，价格很优惠，快递也非常的快

多看书对于一个安逸周末来说挺不错的，一杯茶一本书一下午

周末在家读完这本书，挺好，内容实用。

好的好的好的好的好的好的好的

满意，不错哦，可以哈

虽然还没看，但是看起来还不错

很好，正版，便宜实惠的选择

一本很好的指导减肥的书

书挺不错，值得借鉴。学习饮食，血糖控制好了不少。

健康饮食才能有好身材。

京东真的非常给力！非常喜欢京东做的每一次活动！谢谢！

很好!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

速度快，派送师傅也要赞一个。

感觉不错，包装和内容都很不错，好评！！！！

使用价值挺高的一本书，主要讲解减肥方法和食物的搭配

对减肥有帮助的书，建议购买

之前一直想买，刚好京东图书活动就买回来，希望能通过合理的饮食调节，让自己瘦下来。

这本书写得非常到位，超级喜欢~

赞赞qggzhzhhsjjsjsm赞赞赞qggzhzhhsjjsjsm赞

包装很好，书籍是正版的，物流也快

呵呵(^_^)总体感觉不错！发货也非常速度！很快就拿到手了！一次买了十几本！够看好一阵子呢！下次还来买！

这本书看了两遍，受益匪浅，值得购买

很不错，发货很快，喜欢在京东购物，服务态度超赞。

不错的一本书，值得看一下

根据书上的内容改变自己的吃饭习惯，希望会有所变化

好评，质量很好的！

正品，纸张不错，快递给力

不错，隔天就是到了，我大京东就是牛啊 送货上门

非常满意，发货也挺快，物超所值！

很好，就是加运费之后超过了书的定价

也就那么回事，不建议购买

宝贝很好很喜欢，书是正版的值得够买

发货速度快，产品物美廉价

一直在京东买东西买的东西都很好，正品，便宜

正在学习，应该对养生保健很有帮助

正版图书，价格便宜！

送货速度给力，产品质量可靠！下次还选京东！

正版书，不错，讲的故事挺好。京东到货很快！

买来平时看看，这么快的生活节奏，得多注意身体。

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](#)