

# 超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）



[超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）\\_下载链接1](#)

著者:甘智荣 著

[超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）\\_下载链接1](#)

标签

评论

好好好好好好好好好好好好

-----  
好~~~~~

-----  
还可以~ 买了很多次了。不错不错不错还可以~ 买了很多次了。不错不还可以~  
买了很多次了。不错不错不错错不错还可以~ 买了很多次了。不错不错不错还可以~  
买了很多次了。不错不错不错

-----  
很好，买了很多的这方面的书，大概十本吧，觉得很有用，推荐购买啊！

-----  
实用，不难做，只是没有时间做。实用，不难做，只是没有时间做。

-----  
很好，便宜，质量也好，便宜也有好货

-----  
瘦身食谱，不错，就是买了没有吃了

-----  
为什么很多菜都要淀粉，那不是增肥的吗

-----  
京东送货速度很快，还没有看

-----  
非常不错的宝贝非常不错的宝贝

-----  
有参考价值这书就没白买。

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
还行但是，不知道怎么做，慢慢研究研究看一下内容还不错，希望能吃了这个能减肥。

-----  
好评！！！！！！！！

-----  
好哈哈哈哈哈哈红红火火哈哈好，哈哈红红火火

-----  
挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好

-----  
此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

-----  
书印刷的好，内容也不错

-----  
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

-----  
很实用的书，试试里边的餐单，期待效果

-----  
九九一评价大于20元的商品可以获京东豆

-----  
??具体的热量，非常的喜欢。

天天按照上面的在控制饮食，还可以吧。

买书就来京东，从下单到收货就几个小时，速度超快，书品质也不错。自己看的或者孩子的书一般都来京东买。这个是书店看到的，觉得不错列了书单来京东买。

突发奇想的想自己每天来一点点不同的尝试，自己下班回来，坐一坐美味的沙拉啊果蔬汁啊之类的，希望我可以坚持的下来吧，呵呵！

还行还行还行还行

很好很好很好很好

参考参考随便看看

一如既往的好，感谢京东！希望经常活动！价格更合算，快递小哥热情及时送货迅速，点个赞！

能在京东上买 就不在 其他地方买，能在京东上买 就不在 其他地方买，

买了一堆，粗略得看了下，食材大多是常见的，很容易买到，找个时间慢慢实验吧

一直信赖京东，不仅是因为他的服务态度，送货速度，更是因为他的质量，好评！

-----  
希望减肥成功

-----  
o o o o o o o

-----  
全彩色印刷，纸质不错，介绍得也比较详细如果能带每个沙拉的热量表和营养表就更实用了。另外，书不错，印刷也精美，如果能有个包装就更好了。到手后没有包装，上面有灰的手感降低了收到这本书的喜悦感。

-----  
, , , , , ,

-----  
最近要减肥，买本关于沙拉的书来学习一下。

-----  
纸张很好哟 字体清晰 有助于减肥 很多品种的沙拉？

-----  
还是不错的书，值得推荐！

-----  
书还可以，自己动手丰衣足食，多看书还是有大用途的

-----  
书刚刚收到里面内容还没看

-----  
收到，不错，准备晚上试试，耶?祝减肥成功

-----  
读书的乐趣，最自然

-----  
很好的，书的质量不错，下次继续购买

-----  
呃，有点复杂

-----  
优点是图片精美，很容易自己学习，缺点是作者由于是专业厨师，所以太注重沙拉的外形美感，很多沙拉做得迷你装，一般家庭根本不可能这么做！内容也不够丰富

-----  
不不错错的的

-----  
很好很好很好

-----  
胖子真是吃出来的，书里面那样菜都有详细的介绍和卡路里数据，希望真的如书里介绍一样，吃不胖！

-----  
很实用的国文书，之前买过一本七十二堂课，简洁易懂，非常适合基础教学，这本也是一样

-----  
完美，京东的书现在最划算。400-280 买了八本全新。非常满意。速度快。

-----  
里面有很多沙拉，彩页看的很有食欲。一个个慢慢做，但预见到最后就是有啥放啥

-----

随便翻了一下图片精美不是很实用还有就是书是旧书反正也便宜算了不是很满意

-----  
还没读，读后再评，希望有助于改变饮食习惯，发货快，快递神速，相信京东！

-----  
东西收到了，还不错，支持一下，好评，京东的物流很给力，支持

-----  
618买的 很超值 物流很快 包装很好 用起来很舒服？

-----  
商品质量好，价格优惠，物流快，在京东买东西一如既往的放心！

-----  
全家的吃穿用都在京东买的，价格实惠质量放心，送货速度超级快

-----  
很不错，质量很好，以后还会买，大家快来抢购吧！以后都买这家！

-----  
内容一般 真正使用的没有几个案例，满减凑数买的，还算可以吧

-----  
?????????

-----  
减肥除了运动，还需要在饮食上下功夫，看这内容不错。

-----  
打折多买了一些，应该是不错的，京东的速度还是很快的

好看，前面的干货很具体，把自己的计划都能做出来。后面的食谱偏向日韩。

非常的好，非常的不错！值得购买！使劲买吧，哦耶

文字简洁，图片精美，开始学着做，哈啊哈

学以致用，不错

已收到貨物，還未諮詢研讀，暫時給予好評，拜讀後再細細評論一下吧，

从来只在京东自营买各种生活所需，方便快捷，送达也快速，京东的忠实粉丝

很好！简易的菜，仔细的做法，上手快！

很好，比想象中的大多了。就是稍微薄一点。

你也早点睡觉了、这里 u 了我们一起走过人生路漫长岁月的洗礼……在

挺好的，比书店便宜太多了，还很方便

习惯在京东采购，价廉物美，快递给力！

-----  
超级棒的书，有画册。质量好的没话说……以后做菜不会太单一了！

-----  
减肥多吃蔬菜，这本书我就收下了。

-----  
论读书的重要性，还得加强呀

-----  
一般般吧，操作性不强，，，，，

-----  
好书，健康生活，多吃沙拉。

-----  
健康从学习开始，大家一起试试

-----  
自营买的东西好！送货快！服务好！不是别的商家能比的

-----  
还不错?还不错?还不错?

-----  
超级好看的书 沙拉做法讲的很详细 一学就可以会

-----  
非常好的商品，值得购买！！！！

-----  
总体感觉一般，做法都比较简单

-----  
每种都要做起来试试看，希望这个夏天能瘦一点

-----  
很好，书的内容我喜欢，发货快

-----  
好书，好吃不胖，夏季好帮手，学着做起来。

-----  
可以经常对照着做些沙拉，减肥期间可以多做做。

-----  
还不错，有空了慢慢享受生活，照顾好自己。

-----  
准备开始减肥，操作性很强！纸张也很漂亮！

-----  
是正版，书的质量不错，内容也都比较实用

-----  
对我而言食材过于复杂，并不适合我

-----  
超级好！特别多种类 看的都流口水

-----  
内容很不错，可以在家做了

-----  
买书还是上京东，划算，送货快

-----  
MSN色色呵呵给您明明你的头欧诺名字嘻嘻嘻哦哦婆婆

-----  
包装好，送货速度快，书很好

-----  
每日一沙拉 每日一沙拉恩

-----  
又好又快又划算！支持京东！

-----  
好评好评好评好评好评好评

-----  
减肥能从看书开始吗？有点悬

-----  
书图片不错！

-----  
正在减肥中，其中很多内容作为参考！

-----  
老公想减肥呀，那本书给他研究研究食谱

-----  
准备学习，哈哈

-----

这个总感觉跟买前不一样 不知道哪里不对

看了看，觉得听高级的

买了好多书

好吃的⊙▽⊙

觉得不怎么样

给别人买的

书质量不错

一般吧，图片彩色好看多而已。

还行吧，就是封面封底磨损刮痕严重

一般！实用度不高！

全是图片，内容较少



-----  
可以

-----  
好书

-----  
正版

-----  
好

-----  
m

-----  
javascript:void(0)

-----  
不是很好，京豆还负分，所以。

-----  
很好就是包装不怎么好

-----  
书本很不错，看着很有用

-----  
超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）

-----

参照食谱，看看能不能瘦下来

这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐

打折买买还是可以的，现在网络这么发达，其实书上内容都可以免费查到的。

还可以，内容丰富

挺好的，不错

上面有很多食谱，简单易懂，

感谢京东，一如既往的品质，性价比高。

书质量好，快递小哥包得也好，谢谢快递小哥

很好的一本书可是煮三个小时也太夸张了吧，不愿意相信…

好用好用，方便。

收到了，用着了，挺不错的

-----  
给老婆买了，结果就看了一次……

-----  
宝贝不错的！

-----  
粗略翻了一遍，主要就是强调摄入热量，有一些菜的做法还是挺新颖的

-----  
书看过了很实用，希望自己可以瘦

-----  
[超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

[超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）\\_下载链接1\\_](#)