

心灵择食：十年精华，邱锦伶的情绪食疗法



[心灵择食：十年精华，邱锦伶的情绪食疗法_下载链接1](#)

著者:邱锦伶 著

[心灵择食：十年精华，邱锦伶的情绪食疗法_下载链接1](#)

标签

评论

备孕中，看推荐买的，内容可以，希望能如愿。

种草了很久的一本书，纸质超级好，翻起来很舒服，内容翔实不浮夸，很细致周到，多读书读好书，推荐购买。

每年618总是要囤书的，非常好，送货快。孩子很喜欢。阅读是要继续进行下去的

速度很快，包装也很好，有些地方有折痕，不过不影响使用。

正版图书，送货快！下单第二天就到了！给力！满分好评！

书的封皮有折痕，快递过程中有破损，背面左下角轻微变形和擦伤并且染成黑色

轻断食降血脂一书已经收到了，包装完好，而且纸张好，是一本不错的书。

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

有些内容还是值得借鉴的，但总体来说这本书的干货不多哦

东西很不错的，使用起来很方便，

非常实用的一本书，有理有据，瘦身更健康的小方案，图文并茂，很耐读，值得每个家庭收藏一本，随看随学！

宝贝比较划算，物流给力，不错

希望能吃吃到瘦下来。慢慢看。

娘娘的推荐，希望可以抚平我新妈妈狂躁的内心

此用户未填写评价内容

希望有用吧，减肥，减肥！

京东正版图书 内容详细 质量很好 图文并茂 物流迅速

非常好，慢慢学习

书被水浸泡了，在京东买书，竟然发一个这样的。外包装完好，书应该是原本就被浸泡了，商家直接打包，并没有把关。

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

一直买书，一直再京东买东西，活动力度大，办理了plus小小单随便下，实在啊……哈哈

看完没太大收获，里面很多地方写的不是很细致，并不能作为孕期吃东西的参照.

以前买过这本书，觉得写的很好，实践了一段时间，没太坚持，不过还是很推荐

朋友推荐的书，听说可以受益匪浅，先买一本学习一下，希望有所收获~~~

温暖有力的医学读物 感谢京东自营给我的图书推荐分享

京东的快递小哥很给力，服务态度很棒，送货很及时

书籍包装不错，纸质可以，还没看完内容暂时评价不了，应该是正品。

这种解读过的操作性比较强。适当的运用理论经营管理，已初见成效。

送货速度很快 包装完好 囤的书 还没开始看

老婆爱的畅销书，看看封面还是很有诱惑力的

很好的书，之前在别人家看过，觉得好才买的

搞活动买的，很划算，一直在京东买书，好评

大夫推荐的书，对我们这些家长有帮助，所以必须得好好学习一下。

收获很大，立马又买了另一本，送妈妈一本。

产品很不错，一直支持京东自营。好书不错

试试按照书里的方式饮食，改善过敏性鼻炎

很好看，很实用的一本书，受益无穷，哦。

這麼久了 喜歡京東 希望京東越來越好 書還是很實用的 大愛

很好的一本书，很喜欢，希望学以致用啊

内容描写很详细，很细致，后期看看效果

很不错哦，值得购买！超级超级划算哦！

还不错，以后搞活动还可以买....

多读书，总会有收获，这本书很不错。

活动价买的很划算，活动价买的很划算

内容非常的精彩，价钱合理，很推荐。

帮朋友买的 很好的一本书 她很满意

活动的时候入的，京东每次活动力度都很大，希望继续给力。

东很好，下次用再来买，价格小贵！

纸质很光滑，正在看，内容有点啰嗦，多来点干货就好了。

东西挺好，又便宜。好书值得看！

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

东西收到了 包装不错 还没看

书是正版的，很不错，非常满意

看到介绍说这书不错，买来看看

还没有看，包装物流都很不错。

趁活动买的，留着慢慢看。

还可以吧，我老婆想看看。

京东商城网购晒单优惠多多

挺好挺好挺好挺好挺好挺好

东西不错，物流也很快。

认真学习中，期待效果。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

网上推荐买的，看完再追加评论！！！！！！

东西不错非常好，京东价格便宜，货要好。

文艺青年618都是这样的 买了好多书

一如既往的好，推荐很不错的书，很好

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

图书质量不错，帮同事买的，满意

非常不错 很满意的一次购物体验

质量很好，印刷清楚，值得购买！

恰好搞活动买的，超级值的哦～

大品牌，购物方便，质量放心

一口气读完，还想在读几遍……很值得读的健康 教育 心理推荐给各位爸爸妈妈

好书，孕妇需要，值得拥有

京东活动拿下的，太划算了

希望有用，还没有开始看呢

多看书，开阔眼界肯定没错

很好的一本书 值得看

质量不错，物流速度快

娘娘推荐的，很好的书

还不错，值得购买！

一直京东买 放心

看来看去没啥干货

感觉没什么用，不太实用，天天早晨喝鸡汤太不现实了，鸡蛋也不能吃，真是呵呵了，基本翻了几页没动了

没有什么卵用的书，还难受的还是难受，书里说的食材根本吃不下去。看到作者简介竟然是个没生过孩子的人！！这怎么让人相信书的内容！

准备好好研究

学习如何养孩子和保持心理健康

孕期饮食都讲些大道理，一个菜谱都没有，不咋地

坦白说，我越来越不相信科学能够为这个世界带来什么本质的变化，如果人们缺少了坚定的信念，缺乏同情，人们不再懂得在诗歌和音乐里感受宇宙的节奏，人们不再相信事物除了不同之外还有相同——如果人们是这样，那这可能是倒退而不是进步。

之前也是听孙俪推荐的，昨天为了买了一个孕妇内衣凑单的，本以为内容会很OK，但是读起来大概一个小时差不多读完了，不是很推荐孕妇看这本书，写的不够详细，有些道理我个人来说也不是很认可，文章中提到吃鸡蛋和喝豆浆会极为不利，但我在北医三院听课的时候大夫是说要吃而且这两样食物是很健康的，还有就是孕反，孕反是正常的生理现象，跟人分泌激素程度有关，对于吃后没有孕反这是说感觉毫无道理可言，还有说到吃胶质物，猪蹄鸡爪猪皮这样的食物，确实还有丰富的胶原蛋白，但是确实高胆固醇高油脂，大夫都叫避免的东西，而书上说吃这些是为了延展皮肤的柔韧度慢些长妊娠纹，但是妊娠纹对比给孩子营养来说太微乎其微了，每个妈妈都不会因为纹路去不呵护自己孩子的健康啊，总之这本书没什么重点，看着像广告书一般。

这本书，个人觉得一般，很多东西都不做详细解释，总结一下书上的内容就是，吃羊肉，上火的人鸡蛋牛奶鱼肉黄豆看着有营养的都不能吃。要么是祛寒要么就别上火，含沙射影的没有我买协和的那套讲的仔细。觉得就是给自己打广告，想看的人看看我总结的就没必要买了！祛寒别上火。就这这些。

棒棒哒！！

还行吧！书中有些内容和其他书中的内容重复

员工福利，

和描述一致

我之前是看孙俪微博推荐的，以为不错就买了，一本书我半天就看完了没什么干货太笼统了，好多常识都推翻了，比如鸡蛋，豆类…等等都不能吃，里面大部分展示的都是经过作者调理后的人是多么多么的好，唉，失望，还好活动半价购买的

这本书我觉得挺鸡肋的，根本没讲什么实质性的东西就一直在吹嘘如何帮别人成功，不值。

不知道是不是正品，对二手假冒东身边怀疑

内容是不错，不知道是不是正版，字有重影还模糊

华而不实，参考意义不大

晕死，忙起来忘提交订单了，扣我两千京豆，万恶的京东也不提醒！！！！！！

帮好朋友买的书，她是个负责人的妈妈。希望我们的娃都健健康康，平安长大。

书很薄，内容一般般，不值得

一般般！文章内容说的太简单！文章内容说的太简单！

没有宣传的这么好，孕期饮食管理很粗糙

感觉跟我想象的不太一样，不是很满意

。 。 。 。

不太实用，一般

京东plus涉嫌欺诈消费者，券不能用，根本就没有油卡充值优惠券，要退会员客服还牛哄哄的说退不了。

内容不行
没几个实用的。。百度了一下，很多人都发现内容不实用。。。商品好坏和京东没关系，京东还是很棒哒。

大概看了一下，一點都不好用，都是食譜，沒什麼內容可參考，失敗的訂單

老婆看完这本书发觉和吃法思想主流不相符

物流一如继往的给力，书四角褶皱

邱锦伶竟然同样的内容出了两本书，另一本《瘦孕聖經》贵的离谱，高达161元，我两本都买了，内容一样，而且并没有什么收获。书中内容缺乏科学依据，而且大部分是某

些人写的感谢信之类。虽然有明星帮忙推销，但是大家还是得提高警惕，明星本来就擅长表演、做秀、商业代言。十分不建议购买此书！

外包装完整，但是书的塑料皮破损，今天打开来看发现如图的滑墨痕迹，可以说是盗版无疑了

不好用

还不错

比较一般，大部分内容是在写自己的案例多么成功。可能大家理念不一样，感觉里面的饮食要求很难理解，也找不到自己适合的分类。莫非自己一点问题都没有？啊哈哈哈哈哈…

第一本都没有包装都脏了

书一般，被炒的这么火热，天天喝鸡汤，太扯淡了，生完第一周基本不能吃那么油腻，翻了几页又鸡肋了

很多都是菜谱，没有什么实质性的作用。

不合适，以后都不买了

这本书买的是最失败的一本 内容都是鸡肋

一本自己吹牛的书，除了几个食谱，剩下的都是吹牛和表扬信

坏了，。。，

感觉书的内容不行 没啥有价值的东西

不实用，写的不详细!

很好

不错

很棒

好

废话好多

垃圾

[心灵择食：十年精华，邱锦伶的情绪食疗法_下载链接1](#)

书评

[心灵择食：十年精华，邱锦伶的情绪食疗法_下载链接1](#)