

怀孕也要瘦：辣妈养成日记



[怀孕也要瘦：辣妈养成日记 下载链接1](#)

著者:杨静 著

[怀孕也要瘦：辣妈养成日记 下载链接1](#)

标签

评论

众天后亲身受益，良心推荐！孙俪，林熙蕾，甘薇微博力荐！
邱老师好孕瘦身饮食法，破除怀孕迷思

还没有看，冲着销量买的，应该不错。

很多观点都颠覆了以前的认知～这么多明星推荐相信肯定有用～现在孕三月，赶紧看完控制起来饮食～加油加油

这本书是比较精美，里面都是彩页，介绍很多推荐的配餐，里面的纸张是比较厚的，质量很好。主要以推荐配餐为主

终于到货了，为了宝宝准备好好看看这本书，听说不错哦～好好学习哈哈哈哈

主旨在于除湿 降火 我觉着 我湿气没那么重 先试试

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

正在看，内容基本可以实行，书有轻微损坏。

给老婆买的，学习健康生宝宝。

很棒的一本书，从备孕到孕期再到坐月子，饮食调理统统掌握，内容比较全，扫二维码还有制作视频，快递哥哥很赞，送货很快！??

小兔子要上床睡觉了；它紧紧抓著大兔子的长耳朵，要大兔子好好地听它说。
“猜猜我有多爱你？”小兔子问。“噢！我大概猜不出来。”大兔子笑笑地说。
“我爱你这么多。”小兔子把手臂张开，开得不能再开。
大兔子有双更长的手臂，它张开来一比，说：“可是，我爱你这么多。”
小兔子动动右耳，想：嗯，这真的很多。
“我爱你，像我举的这么高，高得不能再高。”小兔子说，双臂用力往上撑举。
“我爱你，像我举的这么高，高得不能再高。”大兔子也说。？？这真的很高，小兔子想：希望我的手臂可以像大兔子一样。
小兔子又有个好主意，它把脚顶在树干上倒立了起来。他说：“我爱你到我的脚趾头这么多。”
大兔子一把抓起小兔子的手，将它抛起来，飞得比它的头还高，说：“我爱你到你的脚趾头这么多。”
小兔子笑了起来，说：“我爱你像我跳得那么高，高得不能再高。”它跳过来又跳过去。
大兔子笑著说：“可是，我爱你，像我跳得这么高，高得不能再高。”
他往上一跳，耳朵都碰到树枝了。
跳得真高哇——小兔子想——真希望我也可以跳得像它一样高。
小兔子大叫：“我爱你，一直到过了小路，在远远的河

包装看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！漂亮，大气，档次高，质量好。
货比三家，选的也好是辛苦啊！现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到？上午下单，下午到家，速度飞快！看着还行
货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买
不错不错不错！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错 物流一天就到了
整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。
物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳。
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，作为一个京东粉丝，在京东买的东西实在太多太多了，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。

适读人群：对儿童健康、儿童心理、教育感兴趣的读者
本书的内容是李辛老师在游学期间，由各地友人安排的六次公益讲座的汇总和重编。当时听众多为年轻的父母，大家都关切孩子和自身的身心健康，也希望了解中医和心理等相关的内容，所以本书的内容围绕儿童身心健康展开。
★关于儿童身心健康的专题讲座整理及汇编 ★徐文兵梁冬联袂推荐
★本书内容源自李辛老师在上海、北京、汉堡、柏林的多次关于儿童健康的专题讲座，涉及儿童健康与调理思路、儿童的精神健康、儿童的心理健康与教育等内容。
内容简介
本书内容源自作者在上海、北京、汉堡、柏林的多次关于儿童健康的专题讲座，涉及儿童健康与调理思路、儿童的精神健康、儿童的心理健康与教育等内容。
作者认为儿童的健康不仅仅局限在身体，其心理-情感模式、精神特质、家庭环境、生活方式、父母的认知与精神状态、教育文化的观念与方法，都是关系孩子健康成长的重要因素，而且密不可分。这就需要我们父母跳脱单一学科的认知局限，去认识儿童的丰富生命。

身体免疫力下降，体重增加，去医院看中医后，医生建议清单饮食，轻断食降体脂，很适合，不再定外卖，少吃外面的油大食物，坚持健康饮食

书的质量挺好的，物流也很快！

京东没错，错的是出版社，没有目录，没有前七页，被替代的是倒装的252页至最后，也是无语了，我要联系出版社。

好好生活，用力去爱，即使遇到悲伤挫折也不要沮丧，这世界总有不期而遇的温暖和生生不息的希望，永远别忘了有人在爱你，胜过一切。温柔以待这个世界，这个世界也会温柔待你！趁着京东打折，为家人亲朋挑一些他们称心的礼物？，让这个气温骤降的季节暖暖的哈哈哈谢谢京东人！

非常好，物流速度超快，包装完好无损，服务态度很好，推荐购买，支持京东！！！书籍均为正品！！

瘦孕一书，认认真真看完，对于啥也不懂，那就多看看书，虽然有些不能完全做到，但是大体还是可以的，比如预防水肿，下午四点后不再吃水果或是叶绿菜那些，控制体重等，都可以学习，挺好的书！全五分好评

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

很不错的一本书 昨天大概翻看了 需要好好看看 可以学习

身体很好的人或者大多数的小孩子，一发烧就会烧到39度、40度。

30岁以上的成年人最近两年发烧到过39度的，那说明身体不错！因为正气比较足，能够激烈反应。所以有时候当你生病的时候，看起来是很痛苦，其实是你身体能量很高，可能处在第一或者第二阶段；如果你看起来身体还不错，平常没有什么不舒服，也没什么反应，有可能处在第三或第四阶段。

如果你一有不舒服就去看医生、吃药、挂盐水，尽快把很多症状都“摆平”了，身体没有症状，你以为成功了，但是有可能你从原来的第一或第二阶段，经过“治疗”，到了第三或第四阶段。

买了很多书，京东实惠又神速。支持。希望好好使用。

总体来说没有什么大问题，京东经常有活动，所以经常在京东买书，这次也没失望！包装也很好，是正品～最后一点，快递小哥给力，物流快，信赖京东自营～～期待阅读

书是正品，内容挺好的，学到了不少东西，可以好好收藏

此用户未填写评价内容

质量非常好，与描述的完全一致，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，经常购买，每次都这么迅速，如果经常搞活动的话，会更好，多买点，还是可以的，会一如既往的支持，先赞一个

别人推荐的 说不错 正在看 希望缓解孩子生病带来的焦虑

经常网购，总有大量的包裹要收，感觉写评语要花掉我大量的时间和精力，所以在一段时间里，我总是不想去评价或随便写写。但是，有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下这一小段话，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。首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价，虽然宝贝

不一定是最好的，但是在同等价位里面绝对是表现最棒的。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！

之前看到孙俪在微博上推荐过，买来送给好朋友，希望新时代的我们能在中医这种传统文化中找到身心健康的归宿。

东西很好啊，喜欢京东，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！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！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。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。为京东的商品和服务点赞

一直信赖京东商城大品牌，继续囤货，继续回购。

帮媳妇买的，准备怀宝宝了。朋友推荐的这本书非常好，买来和媳妇一起学习一下

本书内容源自作者在上海、北京、汉堡、柏林的多次关于儿童健康的专题讲座，涉及儿童健康与调理思路、儿童的精神健康、儿童的心理健康与教育等内容。

作者认为儿童的健康不仅仅局限在身体，其心理-情感模式、精神特质、家庭环境、生活方式、父母的认知与精神状态、教育文化的观念与方法，都是关系孩子健康成长的重要因素，而且密不可分。这就需要我们父母跳脱单一学科的认知局限，去认识儿童的丰富生命。

除了具体而微地提到儿童健康方面的常识，更难能可贵的是本书从观念和认识上，与照顾孩子的老师、家长和其他陪伴者分享，学会观察，觉知自己的状态，安顿好自己的身心，就更能给予孩子，让自己健康，让孩子健康。

适读人群：对儿童健康、儿童心理、教育感兴趣的读者

本书的内容是李辛老师在游学期间，由各地友人安排的六次公益讲座的汇总和重编。当时听众多为年轻的父母，大家都关切孩子和自身的身心健康，也希望了解中医和心理等相关的内容，所以本书的内容围绕儿童身心健康展开。

★关于儿童身心健康的专题讲座整理及汇编 ★徐文兵梁冬联袂推荐

★本书内容源自李辛老师在上海、北京、汉堡、柏林的多次关于儿童健康的专题讲座，涉及儿童健康与调理思路、儿童的精神健康、儿童的心理健康与教育等内容。

作者认为儿童的健康不仅仅局限在身体，其心理-情感模式、精神特质、家庭环境、生活方式、父母的认知与精神状态、教育文化的观念与方法，都是关系孩子健康成长的重要因素，而且密不可分。这就需要我们父母跳脱单一学科的认知局限，去认识儿童的丰富生命。

除了具体而微地提到儿童健康方面的常识，更难能可贵的是本书从观念和认识上，与照顾孩子的老师、家长和其他陪伴者分享，学会观察，觉知自己的状态，安顿好自己的身心，就更能给予孩子，让自己健康，让孩子健康。

你们就是吃了没文化的苦，现在让你们尝尝做文化的福。

翻看了一点点，觉得讲的还挺详细，喜欢！

老婆说书很好，实用简单明了

朋友推荐的 买来还没有时间看

很好的一本书。其实不单是儿童健康，了解这个逻辑后，针对大人老人的身体健康生活方式也有益处。

这本书旧版我就有买，那时候还没结婚，读了两遍，并没有去跟着做，现在怀孕出了新版又买了，很管用，孕期最多20斤没问题的，书中说道的情况确实仔细想想是自己吃出来的，这本书对现在的我很有用，择食吃饭，重在坚持，吃好饭并且多运动，我现在长了6斤，但是体型并没有什么改变，吃对饭并且坚持锻炼真的很棒，肌肉是要比肥肉占重量的，虽然我体重长了，但是体型没变化，这本书带来了很多帮助，感谢

这本书很好，看了以后不光可以观察孩子，就连自己也受益匪浅，也能学到很多病症的知识，也可以观察自己生病时的状况，很有用的一本书

这本书简单通俗易懂～作者中西医皆通～不仅仅只说小孩的问题，从社会，成人，心理学，以及我们忽略的很多问题阐述，很值得深思！

非常棒，是准孕爸和准辣妈的必备神器啊！！内容讲解清晰，便于操作。最重要的还是看效果吧，希望能为我的爱人保驾护航！

本书内容源自作者在上海、北京、汉堡、柏林的多次关于儿童健康的专题讲座，涉及儿童健康与调理思路、儿童的精神健康、儿童的心理健康与教育等内容。作者认为儿童的健康不仅仅局限在身体，其心理-情感模式、精神特质、家庭环境、生活方式、父母的认知与精神状态、教育文化的观念与方法，都是关系孩子健康成长的重要因素，而且密不可分。这就需要我们父母跳脱单一学科的认知局限，去认识儿童的丰富生命。

满100-50，真的好划算啊！刚怀孕，紧张焦虑，买书看书学习学习，有些问题确实是我们平时注意不到的，还是要好好学习，照顾好自己和宝宝。物流特别快，第二天就到了，不过这个快递员很懒，打电话直接告诉放门卫了，也不问问我们，这态度有待提高

朋友推荐的，刚开始看，看完再来评价

关于儿童健康，大家需要理清一个思路，人永远都会生病，从婴儿长成幼儿，少年，青年，然后变成中年，老年，这一路上都有可能生病，我们无法找到一揽子的解决方案，但我们可以找到一个思路。

书不错。看了孙俪的微博。买了，还没看完。真的挺不错的。

这本书是我买的第二版了，很认真地读完，并且开始落实一些择食的建议，期待对身体的改变！

在京东买了好多书，纸质很好，要认认真真看一年了，看完了再来，京东太方便了，给力

推荐的书单里选出来的，和儿童健康指南对照着看，树立全面的健康育儿观

孙俪微博推荐的书，很好

翻看了下，挺是实用，要瘦的话，估计要控制嘴了，像我这种怕死的，龙虾都不吃的人，分分钟瘦

看起来很不错，书的质量也很好。内容包含从备孕到生产……京东物流赞一个……

很好的一本书，从整体对健康观察调理的角度出发，很适合孩子的健康监护和大人自己的调整，案例也很多

比书店实惠.....

书很好 开始看了，感觉看一遍不够 需要再好好消化一下 中医博大精深啊

很是正版，我只要买书，都会选择在咱们京东上买书，京东经常搞优惠活动，可以省不少钱呢，而且字迹都会很清晰，最重的是京东是自建物流体系，特别重视顾客的购物体验，比如配送时效，再比如配送时送货小哥的服务态度，都很令人满意。而且，京东的包装也很用心，如果是塑料袋包装，京东考虑了重复使用这个塑料袋的效用问题，特备环保！

京东很快，书的质量很不错，我比较懒 不过也经常买书

孙俪在微博上推荐这本书 京东活动买的 开始拜读

爸爸买给我学习的，对待孩子的事情，什么都不能马虎。

我已经生晚安 孩子吃了奶粉 书已经送给别人了 再次又买了这一本回来
这本是新增加班的内容 更加丰富有需要的话我还会送给朋友更好更好的东西太便宜了
今天的物流很快 我很喜欢 几乎所有东西都在上面买

通过学习这本书，希望我的孕期不要涨得太多哦

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，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

好评 坚持拜读 写的内容不错 瘦了不少 坚持下去

备孕中，看推荐买的，内容可以，希望能如愿。

把儿科、中医，育儿一并融合，对于被西医占领的儿科阵地真的很有必要，而且徐文兵、梁冬联合推荐

同学强烈推荐的，有一定的用处

在京东买东西就是放心！！快速便捷质量有保证，价格还便宜，哪天不看京东了估计就是老年痴呆了……哈哈哈……一百个满意，一千个放心，一万个省心，哇咔咔…

文字很清晰，是本很好的书，仔细阅读里边有很多的知识。

很不错的书，正好用上，赞

中医与生活实践相结合的作品

很多经验分享，特别受用，感谢！！

试试吧，希望能坚持住吧?。

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。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题。而且领券更优惠。购物很嗨皮。

趁着京东搞活动的时候买的书，想让自己更漂亮些，喜欢京东的品质，喜欢京东的服务，书没有味道，图片很好，值得买的一本书，还会继续支持京东

很出名他说的是我都买了就那种东西很便宜
所有东西都在京东上买的京东物流非常快我很喜欢
值得拥有大家需要的话可以买一个回来养生

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。

一直喜欢在京东商城购书，不仅仅因为经常有优惠活动价，最重要物流超快！服务周全！书的种类也齐全！书的纸张基本都很好！喜欢！？

一起买了四本书，这本书对于怀孕的妈妈很有用，我提前收录，备孕中，想多掌握一些怀孕的知识，以后就不会什么都不懂了

应该不错吧，好好研究研究

内容挺好，我正在仔细阅读中，只是不能够完全按书上说的去做，上班很忙，也没时间实践，劳动人民，你懂的。

搞活动买的，物美价廉，习惯在京东囤货，就是现在49元以下需要15元运费对plus会员不公平，浪费*块钱

京东送货快，图书质量好，价格优，批量买书划算，没有破损物流包装都很好！买了一系列书印刷质量都不错！

非常赞的一本书！

好，不错，很有用看着。

很好的一本书，浅显的医学知识，贴近生活，介绍给大家

超值！参加多种减肥活动，看了这本书后，认为是性价比最高的一次购书！已按照书中观点实验，收到很好的效果！特分享！

万物皆有因果，只有了解才能对症下药。孩子的爱也来源于对其自身的了解！此书绝对值得收藏

这是老版的书，内容的确不够详尽，好多相细的做法建议推荐看新版内容，送货很快，希望京东多多搞活动，好多明星推荐这本书，建议还是买新版本。

香果，原产于巴西，广东、海南、福建、云南、台湾等地也有栽培。其富含人体必需的17种氨基酸及多种维生素、微量元素等160多种有益成分。其中丰富的天然活性成分类黄酮是减除烦躁和缓减压力的基本元素，具有清肠健胃、排毒养颜、促进代谢、消炎等功效

包装很完整，内容很丰富，是我想买的那种，我很喜欢看，写得不错，京东服务不错，速度很赞。

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

老师推荐的，一直想看，没买，今天早上在京东买的，下午就到，物流刚刚的

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。京东购物这么久，有买到很好的产品

搞活动买的，非常不错！在京东购物已成为习惯，物流快，服务好，周到！希望京东多搞活动！

闲暇之余！看看打发一下时间！参考一下书籍里的内容！也许对身体健康有一定作用

京东的速度真是太快了 现在习惯性的用京东 东西不错 售后有待提高

买来囤货介绍看了一下，还不错，字体够大，质量也不错，有问有答很实用

听了医生的推荐，买了一本，主要是学习其中的理念。最重要的是买了一定要看

很好啊，京东快递就是快呀

不错哈，还是推荐可以看的，反正一般般吧。

我觉得还不错啊，有自己独特的观点，有些简单的，可以试试，希望京东多搞活动，我要多多买书。

朋友推荐的好书，书本里的内容很实用，易读懂，理解，为宝宝的健康，好好学习。。。

收到书已经损坏了，不知是快递过程损坏的还是原本出厂就这样

买给家里的老板看的，学习一下怎么带孩子，厚厚的一本书。

超爱！一个对自己和世界，勇于真实、直面虚伪的gentleman

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！

書做的很好，設計很漂亮。雖然有人說浪費紙張，但是我還是很喜歡這種排版的風格。

京东快递送货快，活动期间价格合理，刚收到书，还未拜读。

不错不错不错不错不错

不错不错? ?(?) · ? · ? · ? · ?

别人推荐的一本书，说了解这本书可以了解小孩生病的原因，我得拜读下

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

书籍通俗易懂，其中治病和治未病的观念非常认可

包装好，纸质好，送货速度快。一直在京东购书，好评。

很好的书，希望自己能从中获取更多更好的知识，

中医调理，从小做起

包装挺好的，快递速度快，大赞， plus值得信赖，推荐

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。

京东自营，有运费，不过速度确实快，已经在看了，书上讲了许多知识和注意点，不错，给好评！

听过一段课程后想买书来试试，已经按照书中方法炖过汤了，还不错

这本书是邱锦伶的情绪食疗书。邱老师告诉你身体和情绪有非常紧密的对应关系：容易负面思考的人可能是因为心脏无力；长期忧郁会造成肠胃问题；看不开、钻牛角尖是因为肺虚；容易受惊吓是因为肾虚……其实只要学会简单的食物调整，就能够为自己带来正能量。这本书由案例和对应的解决方案构成，教你如何吃对东西，让身体健康，让心灵变强，为自己的人生找到出口。

很有指导意义的一本书 不过真的需要毅力去坚持

书还行！快递师傅专门赞一个：曹师傅很好！职业素质和服务态度100分！

减肥圣经 希望能瘦一点 emmmmm

七七八八买了好几本书 提前买来备着 还没看感觉还行

明星推荐的养生名人了， 京东买又快捷又放心。

给我家领导买的 据说里面有很多可以减肥的菜谱

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

昨天下午定的，今天一早就送到了，配送货很快。

看作者的照片。其貌不扬。其书大善。

还没来得及看 和吃到自然瘦一块买的

感觉挺适合我的，纸质也好，细看后再追评。

看了网上推荐买的，确实很实用，也学到很多东西

挺不错的书，一些中医的观点挺好，不过普通人要掌握还是要花点心思

给孩子买的，怎么健康，养生，从娃娃抓起

收到书后就迫不及待拆开来看，才看了几页就觉得买对了，打算好好看一看

很好 可是里面的食谱有些根本吃不下。。

正版书，内容还没时间仔细看，但是不知道有没有效果，吃到自然瘦

易懂实用，对于孕妈来说挺有指导性作用

京东送货方便快捷，希望多有活动就好了。

物流超快，包装精美，图书内容实用，希望对产后恢复瘦身有帮助。

很好的一本书，以前对育儿有个误区，这里讲的很好，很实用

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

好好学习学习，在孕期做一个健康的准妈妈

当称职的妈妈，朋友推荐读本，研读中，送货快，包装好，一直信赖京东

很不错的书 给老婆看的 好好学习天天向上

东西很不错的， 使用起来很方便，

还可以， 听一位朋友介绍才买的

东西收到了 包装不错 还没看

快递很快的， 里面内容挺丰富的， 喜欢的可以入手！

手抖又多买了一本， 最近老犯迷糊， 晕死的。。

?好朋友一起分享快乐喜悦心情

不可多得的好书， 早读早受益。

娘娘的推荐， 希望可以抚平我新妈妈狂躁的内心

很棒的书， 质量不错， 好好学习

包装完好， 印刷精良， 不错的一次购物， 还会光顾

听说备孕的爸爸妈妈看这个好，所以备着了

非常推荐此书，大约能找到这本书的都是中医爱好者吧，希望能停下脚步，拿走此书。一直以来都不评价，浪费了好多京豆，现在，我要努力评价，也希望能给大家一点直观的帮助

买给自己看的，是一个知名公众号推荐的，看起来

[怀孕也要瘦：辣妈养成日记 下载链接1](#)

书评

[怀孕也要瘦：辣妈养成日记 下载链接1](#)