

# 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

-----  
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，但是在同等折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。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，这本书带来了很大帮助，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，配送员也非常的热情，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

-----  
很出名呼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

-----  
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? (?~???~???)?” 朋友推荐的 ? · ??? · ????? · ??

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](#)