

瘦孕（增订升级版）



[瘦孕（增订升级版）_下载链接1](#)

著者:邱锦伶 著

[瘦孕（增订升级版）_下载链接1](#)

标签

评论

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

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、儿童的心理与健康教育等内容。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。

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

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！??

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。 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall management Jingdong cust

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

书的质量挺好的，物流也很快！

[illegible]

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

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

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

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

正在看，内容基本可以实行，书有轻微损坏。

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

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

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

老婆说书很好，实用简单明了

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，这本书带来了帮助，感谢

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

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……

比书店实惠.....

京东很快，书的质量很不错，我比较懒 不过也经常买书

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

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。

书挺好的，但是有些地方确实跟我们的习惯吃法不太一样。

满100-50真的很划算呢。快递也特别快，第二天就到了。因为自己刚刚怀孕，所以有些
焦虑和紧张。还需要通过一些书本来学习和了解相关的知识。书中有好多东西是我们平
时注意不到的。那么我们要加强自己的学习来照顾好自己和宝宝。物流很快，但是快递
员就直接打电话说放在门卫而不寻求我们的意见。我觉得这种态度不是很好

买了有段时间了，看了一部分了，觉得很有用，推荐。

书不错，质量好，完整无损，内容很全，就是自己太懒

听说是一不错的书，还没看呢，抓紧时间看看

很多经验分享，特别受用，感谢！！

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！

备孕中，看推荐买的，内容可以，希望能如愿。

很不错的书，正好用上，赞

确实有很多有用的知识，很有帮助，值得购买！

我爱京东，我爱京东，我爱京东！

温暖有力的医学读物 感谢京东自营给我的图书推荐分享

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。

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。

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！

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

新版本的书，比旧版本的好很多，内容详细了很多，还有二维码可以扫描，观看视频，京东送货很快，希望多多搞图书活动。

以前买过一本，送人了，这个书很好，能坚持下来肯定有效果，可往往越是简单的事越难坚持

书是正品，内容挺好的，学到了不少东西，可以好好收藏

很火的一本推荐书，对于里面的内容推荐的食材也不是全部都好买，所以辩证的学习吧。

此用户未填写评价内容

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

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

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。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！

速度很快，包装也很好，有些地方有折痕，不过不影响使用。

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。

好啊，100优惠50呢，没赶上，我的是优惠30,和书店的一样，每本都塑封

怀了二胎，买来学习下，希望可以帮到自己。看了一部分，觉得内容还不错。

物流很快，具体讲的什么内容不太清楚，帮同事买的！

能了解一些饮食上的东西，但有的菜品觉得一般人家不会做的

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！

七七八八买了好几本书 提前买来备着 还没看感觉还行

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。

易懂实用，对于孕妈来说挺有指导性作用

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。

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

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，

宝贝比较划算，物流给力，不错

好书，孕妇需要，值得拥有

?好朋友一起分享快乐喜悦心情

很详细，朋友推荐的 很喜欢

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

不整体还不错，正在研读中

在网上自己随便选的，看着质量不错，纸质也不错。

书还是蛮好的。要认真读一读！

很实用的一本书，希望孕期不要长太胖就是了

很棒很棒很棒棒，用着很好是正品。五星好评，很好的很棒哦真的十五字。

纸质比较好，印刷清晰，内容翔实

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。

不错，满意，还没翻看，看了再来追评

书还是不错的，希望可以派上用场。

过年的时候就凸现出京东的优势了

还没开始看，大概翻了下，挺实用的，一起来的瘦孕实操手册，里面纸张都烂成这样了，为啥还发过来呢？

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。

朋友推荐此书。可能会有帮助。

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。

不错不错很好很好好好好

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

感谢京东，琳琅满目的商品，急速送达，为生活和工作带了很多便利。派送员林科大京东派肖文兴大哥是一位特别热心的人！感谢京东，非常满意，谢谢！！！！

一起买的瘦孕。很适合现在的我们看。讲得很全面。是附赠一个实操手册。很好。京东一如既往的送货快速。

翻了翻，觉得这本书宣传的成分大一些，指导性不算太强，说的也比较笼统。

翻看了一点点，觉得讲的还挺详细，喜欢！

很多人都推荐这本书，因为没货昨天才到手，内容很棒很详细，以后没事就研究菜谱了，还有视频教学呢

京东真的很方便，不仅优惠，送货还快。只有京东会不厌其烦的给我一趟趟送家里。表扬快递小哥。

书不错，质量很好，应该是正版，送货速度快，第二天就到了，送货员服务态度好

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。

用两个晚上认真的看完了，收获很大，希望自己可以坚持按照书里的方式度过

不错，价格划算，速度快，实用性也不错，总体感觉挺满意的，京东有保障，性价比高
～

朋友推荐的 买来还没有时间看

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~~~

很划算，一次买了很多书，也是怀孕了才买的，孩子也没保住，下次好好调理身体，好好看书，

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。

是正版图书。印刷质量不错。做活动买比较划算。包装发货速度都很好。

在书店看到的，感觉不错，京东便宜很多就买来看看，跟书店的一样哦。

看了几页 里边讲的不太实用 按书上的吃法肯定变成大胖子

很好的东西，用了券以后很划算，比实体店便宜很多，以后就认准京东了！

挺好的书，健康养生功夫在平时，重在坚持！加油，自己！！

内容翔实易懂易操作。刚买来就学会炖鸡汤啦，还挺好喝

从~上知道的这本书，还在备孕，要开始择食了。

这本书很棒哎，常识很颠覆，还有一些针对不同体质的建议，非常好。

给妈妈买的，不知道她看没看，总之书挺不错的，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

书的内容很好，价格也合适，昨天看后感触颇深，希望调理好自己的身体

包装好，无损坏

为老婆准备的，学习学习里面的知识，挺有帮助的

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

新书，包装什么也没坏，最关键速度很快，相比某宝和某当网都便宜

送货速度很快 包装完好 囤的书 还没开始看

媳妇说好书，那就是好书，不过我不喜欢名人效应

买晚了，快卸货了才看到这个，早点应该不会胖成现在这样

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！

书已经寄到了 京东的速度还可以 快递小哥非常好

科学靠谱的书，还有明星推荐，正在学习中，期待效果。

有次专栏节目看到的非常科学，孕期好帮手！喜欢！

搞活动买的，很划算，一直在京东买书，好评

收获很大，立马又买了另一本，送妈妈一本。

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！

很好看，很实用的一本书，受益无穷，哦。

希望可以瘦瘦哒美美哒怀孕，做个美美哒准妈妈

很棒的一本书，涵盖备孕到孕期，生产，育儿，好充实的书，受益匪浅

备孕中，好厚一本，希望可以陪伴我轻松度过我接下来的最重要的时期

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

对京东一直还是很信任的，物流快，质量好，比较放心

送给嫂子的，不知道美容怎样，看是明星推荐的。希望不令人失望。

很实用的一本书，照着书上做，虽然没瘦但是也没胖，很满足了！

买来送人的，听说很不错，希望对孕妇有帮助

买了几本孕期相关书籍，涨知识，好好学习。

看了一部分，纸张质量自己内容都不错

内容太少了，食谱方面也太少了，广告效应

质量不错，内容也很丰富，很有用处

书不错，希望能把持住我的体重不要飚升

东很好，下次用再来买，价格小贵！

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。

相信京东，品质一如既往的好。

不错的图书，物美价廉，京东送货很快!

同事推荐买的，里面知识还是比较完整，只是对于上班族来说不太好操作。

不错的，与商品描述无误，物流较快。

很好用，价格也实惠，下次还来买~~~~~

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

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

听朋友说书很实用，所以自己也买一本。

京东购物就是快，用券后很划算，质量放心有保障

很好！非常喜欢，物美价廉，速度很快！能给人惊喜！态度也很好！

刚收到书，一口气看了一半，收获很多

电脑端无法评价的书，手机来评价

买了一堆书，备孕先看看。

去书店看摆在最显眼位置，准备仔细研究研究

妻子说这本书还行，可以。

还没有看，包装物流都很不错。

东西不错、性价比很高～～

还没来得及看，读书日送给自己的礼物，留着以后慢慢品

完全按照里面的食谱吃也不太现实 不过真的能做到的话一定可以瘦孕

还可以吧，我老婆想看看。

还行吧，可以从备孕开始看，挺好的。

邱老师的指导棒棒哒，比较适合现代人的饮食结构，也有利于健康坐月子

朋友推荐的，刚开始看，看完再来评价

瘦是每个人都愿望，即便是孕妇

好。eubkan哈哈

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。

做活动买的,便宜了不少钱的呀！还不错啊！

看了几页，非常详细，印刷精良

好多人推荐，刚买来，大概看了下，还可以。

好书，怀大宝时就是按书喝汤怀上的？

好!!!!!!

怀孕两个月了，希望有帮助

还没看，速度倒挺快~~~

[瘦孕（增订升级版）_下载链接1](#)

书评

[瘦孕（增订升级版）_下载链接1](#)