

本能减脂



[本能减脂_下载链接1](#)

著者:张景琦，孟令超 著

[本能减脂_下载链接1](#)

标签

评论

书不错，扑克牌有心了，很实用。关键在于科学和专业。

还送了一副扑克，哈哈，输了的人就做运动。太有创意了。希望可以身材好哦！

京东物流还是这么快，一天就送到了，看着感觉还不错。看完之后再来追加评论

有很多运动姿势，也有一些菜谱，算是一种非常大全类的健身宝典

内容精彩，价格合理，节日活动非常好。

书挺厚，内容还可以，练起来才是主要的。

可以借鉴，还需加油，写得学术点儿好

本书很实用 配合送的卡牌 坚持下来能瘦

书本质量很好，内容很丰富，很实用。

朋友推荐必看，所以在减肥的我自己买了在家研究吧！

内容很丰富，介绍也很详细

看了一点，不错，下回坚持看

书中内容通俗易懂，动作分解也很清楚，很有用

老婆非要买，买了又不看！

送朋友的，一直看他微博

此用户未填写评价内容

很不错，值得拥有！值得拥有！

希望能够成功减脂，改变体型

很不错的东西，赞一个！

不错不错，支持京东！！！

好高好高好好好好好好好好好好好好好好刚啊你哈

不想评论那么多个字，简单点，还行。

书还可以，还有专门的配图，也挺厚的

科学、系统、全面，值得学习。

书质量不错，学习到很多东西。

哥还记得荒诞不经鹅考喔喔喔

印刷精美，内容很适合安利和入门

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

这本书很好，值得推荐

物流很快，塑封很结实

很好非常好特别好真的好

很不错发货也很快。

对营养搭配很详细

东西很好，值得购买！

为博士打电话来的~顺便推一下博士的谜之减脂营，性价比高！

学到很多新知识

不错的一本书

好好好好好好

本来是看中摇摇杯的，结果收到货后没有杯子，很失望?等了这么久就就真的呀很不高兴

不错好评

东西不错

不针对京东首先声明，这本书很一般，商业气息很浓厚，并且书中减脂的理解停留在个人的体会上，不具有代表性，我的意思是不是权威的科学的数据分析，很多经不起考究的！

与宣传的严重不符。宣传中说的送摇摇杯呢？

商品在大优惠中购得的，虽然将价钱提上了再打折这样的行为，其性质是比较恶劣的。

书还是不错的，印刷精美。可惜的，宣传的的虚假，根本可能没有杯子（只是表面上的50%机会），不如不要提出来，这太过骗人了吧。

不知道为什么 没有赠品，换了一次还是没有，算了。
书本身感觉是N个人写的知识点凑起来的，都是一些基础知识吧，对新手可能有些帮助，但是没有太明确的计划和方案之类的实质内容。不推荐。

书还没看，但是商品详情页上的图片里提到的摇摇杯没有给我，京东客服的说法表明，京东属于虚假宣传，欺诈消费者，客服工号35628有看到网页上的宣传，客服工号33208坚持没有，一个杯子你们京东想赖就赖吧，就是显得你们老板说的话很无耻。我将维权到底，请求315帮忙

看看吧，还没顾得看了，看完追评！

书印制精美，图文并茂，只是里面的锻炼介绍，绝大多数都是基于器械的，不适合在家锻炼

还ok

根本没有赠品，只有一本书

挺好的

还行吧

别人有赠品我没收到赠品。而且刚买就降价了，也不能保价就这样吧

书表面有损 就不爽

桑心 没有杯子 也没有发带。。。。

没有赠品，勉强给三星

书很好，赠品无，超出配送时效。

买完就有杯子送，什么鬼。。。。。

赠品只有扑克牌

这次的购物相当不满意，买书的时候显示的是送扑克牌和水壶，然后第二天收货时只送了扑克，没有送水壶。打电话和客服联系，说已经联系补发。我以为补发的是水壶，最后收到却是这个，已经无语了！

书不错，内容也挺好，但是承诺的赠送水杯呢？没有啊…客服态度很好，补发了一个可是还是没有水杯，你要是不送水杯
你放什么送水杯的照片呢？这难道不是欺诈消费者么？

没有杯子，没有发带。打开包装塑封还是坏的，实在是令人失望

这本书不得不说就是网传的好 实际上没有什么用 后悔买了

书的内容不值当用好纸彩印。

就特么冲着摇摇杯买的书，结果没有，无比失望，太特么让我失望了，太让人失望了，要么就别说送摇摇杯

没有送杯子，一直问客服为什么没有，后来他给我截了一个手机购买根本看不到的赠完即止，如果杯子没有了就请麻烦不要用那个做宣传了，有很多人就是看到赠杯子才下定决心买的

都压破了，包装太差了吧？哎

好像还可以

很好

不要买这本书，看完了感觉没什么意义，你用keep一样的，那么多明星推荐就是个噱头，瞎扯蛋。真正想要锻炼就去买囚徒健身，那才是健身圣经。

说好的三个赠品结果只有一副牌。
赠品最好也写清楚，是送完即止，还是随机发一样或者是其他。不然心里有落差后面买的人自己注意吧。

找客服备注好要赠品摇摇杯，还是给我发的发带，实在没用，而且作者已承认书中多处错误，想买的可以等下一版吧

货都没看见！叫我评论个*。麻蛋！骗钱。退款。京东就是个垃圾！也不能联系商家！
也没人工客服！什么自营！！*！

下单的时候写着赠送水杯，到手发现没有，再去看商品描述发现上边已经把赠送水杯的话撤掉了。

买这本书说是送水杯还有健身动作扑克牌，结果我只拿到扑克牌，没有水杯，非常失望
！！！！！！

说好的赠品呢。就这样忽悠人的是吧。 快递很慢很慢。

很差，认真翻看了一遍，没有什么用处，都是理论，不切实际。

没有杯子，没有杯子，没有杯子，重要的事情说三遍

印刷质量太差！前面好多页都看不清。发货也拖了好久！

没收到货。虚假签收。

为什么没给我赠送的杯子

不太实用

好

.....

没有赠品 只能差评了 就为了赠品买的 腊鸡

未按照订单发赠品水壶，欺骗消费者，只能差评。书有常识性错误。

没有附赠水杯！！！差评

书的内容不错，真正健身者不需此书

不错不错不错不错不错不错

还没看，应该还可以吧

书还可以啊，包装不错

很实用，饮食与运动都包括了，而且确实有效

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

很好的书，实用，参考性强。

包装完好，物流速度快，非常好

书不错，一收到就迫不及待的看了！！！！！！！！

好开心还有赠品

此用户未及时评价，系统默认好评。

超级好用，效果，和成效特别好，下次还买京东，支持京东

好好学习，天天向上。day day up

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，所以我统一用这段话作为评价内容。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，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

买本能减脂还赠送运动方便杯，书也不错，店家很是贴心，快递也很快，服务很好??

价格实惠，效果很好，老客户

买了很多慢慢看

不上班的 v 都不睡觉不打鼾南山大道中段怒江

不错的书，老公买了减肥的。期望有用。

挺好的，可以不错 值得一看 哈哈哈哈哈

很好的书，内容实用，印刷精美，第一版的错误也全都修订了。

挺出名的一本书，买来好好学习下

书还没有看，慢慢学习吧，赠送的杯子味道很大，开水烫了也没用

还没开始学习，有时间的时候慢慢看吧

慢慢看！

不错，内容非常全面，非常满意

不错

内容有帮助，纸质也很好，满意的一次购物。

恩，不错的书，很好，赠品也很好

价格很优惠，服务也很好，东西不错，哈哈.....

快递给力，东西也不错。

很喜欢在东东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来
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。

书是好书，就看自己能不能认认真真减肥了，这个需要毅力啊！

这是一本关于运动减肥很科学的书籍，内容有减脂运动，训练动作以及营养调剂，睡眠等很全面。

给别人买的，没有抱怨，效果得等了。

不错的一本书，很有指导意义，好好学习天天向上，好读书读好书

好.....

非常好的书，值得多读几遍，物流速度一如既往的快

这本去非常全面，很值得喜欢健身的0人去学习。大力推荐

这本书是帮朋友买的，还是不错的。

干货比较多，适合自己瞎练的人。可以看看，不然练伤了找谁说理去。

质量好，看完后追加评价。

京东脸盲京东脸盲京东脸盲京东脸盲

在飞机上看到南航某机长的介绍，所以买的

很棒的书 内容很全面 包括了饮食方式训练方式 很好的书 物流超给力 负责任 效率高

购买第二天就收到宝贝了，这是一本不错的书，推荐给大家

物美价廉 快递及时 服务到位

书的质量不错哦！发货速度也快哦！

不错书很好

书籍质量不错配送效率高比较满意

很好 是正品 送了一个很大的摇摇杯

可以

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

全面详细介绍了减脂的理论和方法，很实用。

非常不错的书，正是我所需要的

快速送貨態度友善，值得肯定表揚

真心不错，强烈推荐

京东买书，正版，也很方便，省得东奔西跑。

健身教练推荐的，看起来不错。

不错，好好学习，科学减肥。

书本很好，还送了杯子，扑克牌很有创意。

价格是比较实惠的，质量还行吧。

[illegible]

1

书还是相当可以的，不错，感觉还是有帮助的，正在阅读……

东西不错哦，大品牌就是信得过

从中可以学到知识,还送了一副扑克,

还没看，听别人说这本书很好.

减肥是门技术，科学减脂非常重要，希望能在指导下变成型男。

本书仔细看过，理论很到位，对我们肥胖的人来说受益非浅，以前认识一直有误区

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。

非常不错，看起来很有用，很有道理

真的能把减胎融入到本能上吗？看了才知道

开始改变自己，从读书开始，从锻炼开始

书值得学习

还没看呢，不知道怎么样

网红书?看起来不错。还没有细读。慢慢体会。

内容还可以，通俗易懂，性价比也不错，配送也快，好评

现在一直都在京东买书，优惠力度大，很靠谱，推荐大家购买！！！！

很有用，学会很多动作，喜欢！

一直在京东买书，非常满意、放心！服务一流，配送更是非常棒！这本书内容充实详细，是正版图书！非常满意！

不错不错不错不错不错

看见有价格优惠就下单买了，买了一堆的书，有空闲暇的时候看下，京东购物太方便了，价格优惠送货又快，真是不错。

书收到了，挺不错的，然后里面的内容，也挺实用的

物美价廉值得购买非常好

还不错，这本书看了有了理论上的科学依据

每次买书都在京东，方便书的种类也全，书的质量也可以，品质有保证，物流很给力，在京东买书靠谱

~~~~~

-----  
非常满意可以

-----  
东西不错，包装精细，物流非常快

-----  
有时候喜欢这种事情说不出太多理由，会买就是因为喜欢啊，不管是封面还是内容或者就是作者。

-----  
哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
很实用的一本书，赞一个，，哈哈

-----  
特别好的书包装特别好快递也很快

-----  
[本能减脂\\_下载链接1](#)

书评

[本能减脂\\_下载链接1](#)