

吃到自然瘦（全新增补版）



[吃到自然瘦（全新增补版）_下载链接1_](#)

著者:邱锦伶 著

[吃到自然瘦（全新增补版）_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

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。我是来赚京豆的。
我是来赚京豆的。好。
我是来赚京豆的。好。
我是来赚京豆的。我是来赚京豆的。
我是来赚京豆的。好。
我是来赚京豆的。我是来赚京豆的。
我是来赚京豆的。好。
我是来赚京豆的。我是来赚京豆的。
我是来赚京豆的。好。
我是来赚京豆的。我是来赚京豆的。

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

此用户未填写评价内容

你们就是吃了没文化的苦，现在让你们尝尝做文化的福。

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。

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

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。

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！

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

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

书的质量挺好的，物流也很快！

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哈哈谢谢京东人！

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。

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！！

挺好的，挺实用的。推荐看看吧。

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

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

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

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。

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

还可以吧！个人觉得内容一般般，就是忌口冷饮，上火食物，吃温补的东西，京东配送快，服务好！

一直喜欢在京东商城购书，不仅因为经常有优惠活动，最重要物流超快，服务周全！书的纸张也是基本很好！喜欢！？

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

一共买了近十本书，物流一如既往的神速，包装到位，书的装帧也是好的无可挑剔～

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

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。

别人推荐的 说不错 正在看 希望缓解孩子生病带来的焦虑

京东快递送货快，活动期间价格合理，刚收到书，还未拜读。

包装挺好的，快递速度快，大赞，plus值得信赖，推荐

感觉，还蛮靠谱，买来看看。准备按照书上写的，调理一下自己的体质

明星推荐的养生名人了，京东买又快捷又放心。

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

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。

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

和瘦孕一起买的，已经翻过一遍了，希望对我有帮助。

希望能吃吃到瘦下来。慢慢看。

手抖又多买了一本，最近老犯迷糊，晕死的。。

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

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。

图书只在京东买 423读书节 又囤了一批书 就不一一评价了 都是关注已久的好书 期待京东多搞活动 多发优惠券 让全民都可以多读书。

非常好的书，之前旧版就有买的，新版确实完善很多，旧版说个大概，新版说的非常详细，切实可行的，很好，了解自己的身体情况，对症吃饭

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。

.....

东西非常好，价格很迁移，还有优惠，快递也很快，第二天就到了

好用 性价比超高。超酷好用 性价比超高。超酷

老婆爱的畅销书，看看封面还是很有诱惑力的

试试按照书里的方式饮食，改善过敏性鼻炎

非常不错的书，物流快，服务好，推荐购买。

还没打开看，以前在书店看过，感觉还不错。

很好的一本书，很喜欢，希望学以致用啊

很不错哦，值得购买！超级超级划算哦！

书籍质量很好，发货很快，内容非常实用

活动价买的很划算，活动价买的很划算

帮朋友买的 很好的一本书 她很满意

送货快，包装挺好的，内容出粗看一下还不错

很好看，一下就读完了，都没地方放了。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

东西挺好，又便宜。好书值得看！

买了很多书，京东实惠又神速。支持。希望好好使用。

东西收到了 包装不错 还没看

好的一本书，学习健康饮食理念，边学习边变瘦，美美的!

还没来得及看，读书日送给自己的礼物，留着以后慢慢品

东西不错，非常满意的一次购物。

书不错，包装精美，还可以。

京东商城网购晒单优惠多多

这本书比第一版增加了很多内容，所以也就入手了一册。

读书节活动买的，划算，质量也好

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。

好书，媳妇儿挺喜欢看的

赶活动买的，便宜不错！

好好好好好好好好好好好好

一本不错的书，内容很有帮助。

认真学习中，期待效果。

很好很不错下次还来买啊

书很好，快递很快。书到了一直在看，很有用！

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

书不错。看了孙俪的微博。买了，还没看完。真的挺不错的。

这本书完全颠覆了以往对营养的概念，慢慢研究吧

不错的书，质量很好，物流可以，希望有效果

还没看感觉不错？。

正版，书的质量很好，印刷没毛病。发货快！

很好，正版，满意。

话费没法看句马克笔就放假刚看见感慨感慨

good book

图书质量不错，帮同事买的，满意

质量很好，印刷清楚，值得购买！

不错哦，值得一看，好好学习学习！

正版，包装好，不错

恰好搞活动买的，超级值的哦～

希望能吃到自然瘦，哈哈，支持

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

希望有用，还没有开始看呢

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……

印刷质量很好，应当是正版

书写的不错，很多观点很新奇

速度太快，服务好！！

看到书名就买了，内容还没看

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

不错，还没认真看

以前买过，增订版继续买

饮食方法，很全面

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

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。

第一回看她的书，无意间找到的。看看目录很有看头，想学学控制一下自己的情绪和饮食，还是健康最重要嘛？

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

书不错，质量好，完整无损，内容很全，就是自己太懒

百科烽火戏诸侯，本名陈政华。1986年11月8日出生于浙江省杭州市淳安县。中国网络作家富豪榜当红上榜作家，纵横中文网专栏作家，网络小说新一代人气作家。代表作《极品公子》《陈二狗的妖孽人生》、《天神下凡》、《雪中悍刀行》。2013年12月3日，2013第八届中国作家富豪榜品牌子榜单“网络作家富豪榜”重磅发布...

听说是不错的书，还没看呢，抓紧时间看看

很多经验分享，特别受用，感谢！！

好评 坚持拜读 写的内容不错 瘦了不少 坚持下去

试试吧，希望能坚持住吧？。

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

挺好的好好好涵盖面还年好概念还哦好多次

很不错的书，正好用上，赞

很不错的一本书，值得推荐，通过这本书更清楚的了解自己和孩子

中医与生活实践相结合的作品

确实有很多有用的知识，很有帮助，值得购买！

纸张质量非常好，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，防震措施也不错，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物。整体性价比也比较高，很划算。
对于这本书，其实来说还是值得一读

我爱京东，我爱京东，我爱京东！

这本书很好，能对儿童的健康更加了解，大爱

非常赞的一本书!

不错，挺好的!

书很好 很喜欢

很好的一本书，浅显的医学知识，贴近生活，介绍给大家

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。

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。

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

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！？

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。

领导推荐的书，不错，受益匪浅，从上面学到许多怀孕饮食小知识。

从中医角度讲述孩子健康，值得推荐

这是一本直达内心的好书，在这嘈杂的环境里我们需要关注儿童内在需求，更需要关注自己，倾听自己。

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。

不知道自己能不能坚持自律的按这个完成月子

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

这两个背影风靡全球！

她们是西班牙王妃和法国第一夫人，一个1972年，一个是1968年！
一切美好，从管理自己的形象开始，作为女人，你必须精致。别再说你没有时间，她们比你忙……
一位法国美容专家曾经说过：“不要小看一个能够长久保持优美身材和美丽容颜的女人，这样的女子是一个顽强和很有自制力的女人！”
美丽是一种态度，是一种习惯，更是一种修养！

很好的一本书，看孙俪推荐买的，对养生还是很有帮助的，对教育孩子也很有心得，推荐

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。

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

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

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

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

老朋友推荐了这本书，之前看过作者的一些内容分享，这本书很棒，涉及发烧、积食等孩子健康相关的方方面面。
对于没有专业知识只能过依赖医院又想学习的家长来说，这本书无疑是最合适的之一。

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。

[吃到自然瘦（全新增补版）_下载链接1_](#)

书评

[吃到自然瘦（全新增补版）_下载链接1_](#)