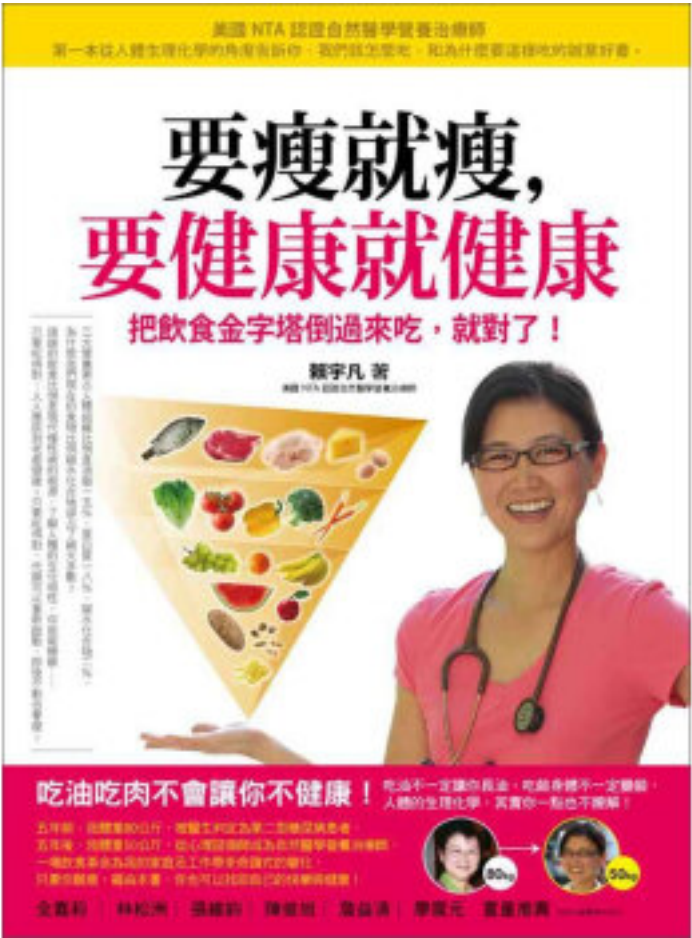


要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！



[要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！_下载链接1](#)

著者:賴宇凡 著

[要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！_下载链接1](#)

标签

评论

在台湾本土购买，折合人民币大概70多块吧，京东价格145.9元，还是贵了不少啊！

林依晨推荐的。相信。

内容不错，就是繁体字读起来有点费劲

很快，很专业，很好！！

东西非常好！！绝对正品！！

非常值得买！

这本书还没有看完 还可以吧 只是都是繁体字 看着有一点费劲 但是让我明白了吃好的失误对身体的无比重要
不知道现在有没有500个字了~~但是我很喜欢在京东买东西就是了~~比淘宝号太多的就是京东的物流配送
吃油吃肉不會讓你不健康！五年前，我體重80公斤，被醫生判定為第二型糖尿病患者，五年後，我體重50公斤，從心理諮商師成為自然醫學營養治療師，在此之前，我和大部份的人一樣，不清楚政府、企業與健康訊息之間的糾葛與關係，我也和大部份的人一樣，不懂得聆聽身體的聲音，只懂得遵循專家的建議。一場飲食革命為我的家庭及工作帶來奇蹟式的變化，只要你願意，藉由《要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！》，你也可以找回自己的快樂與健康！
美國N T A 認證自然醫學營養治療師，第一本從身體的角度告訴你，我們該怎麼吃，和為什麼要這樣吃的誠意好書——吃油不一定讓你長油，吃鹼身體不一定變鹼，人體的生理化學，其實，你一點也不瞭解！
这本书还没有看完 还可以吧 只是都是繁体字 看着有一点费劲 但是让我明白了 吃好的失误对身体的无比重要
吃油吃肉不會讓你不健康！五年前，我體重80公斤，被醫生判定為第二型糖尿病患者，五年後，我體重50公斤，從心理諮商師成為自然醫學營養治療師，在此之前，我和大部份的人一樣，不清楚政府、企業與健康訊息之間的糾葛與關係，我也和大部份的人一樣，不懂得聆聽身體的聲音，只懂得遵循專家的建議。一場飲食革命為我的家庭及工作帶來奇蹟式的變化，只要你願意，藉由《要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！》，你也可以找回自己的快樂與健康！
美國N T A 認證自然醫學營養治療師，第一本從身體的角度告訴你，我們該怎麼吃，和為什麼要這樣吃的誠意好書——吃油不一定讓你長油，吃鹼身體不一定變鹼，人體的生理化學，其實，你一點也不瞭解！

这本书本月8号买59
今天赶上618大促销了97块钱。真心给力的大促销啊。没办法老板要买来送朋友只能下单了

这本书内容全面

没有看没有看

挺好的书，只是自己看不懂

内容很有道理

看后才知道

书是竖版繁体字，得慢慢看，书的背后印的价格是350，我想这应该是台币的价格，如果折合人民币应该是80左右，京东却要卖到167，真是无语了

好好的

好!

这个真的得差评了，送过来的书脏兮兮，两本有一本没有腰带标签，一本有，有的那本已经烂了，非常差劲！！

[要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！_下载链接1](#)

书评

[要瘦就瘦，要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃，就對了！_下载链接1](#)