

<<别再叫我肥肥安>>

图书基本信息

书名：<<别再叫我肥肥安>>

13位ISBN编号：9787121127366

10位ISBN编号：7121127369

出版时间：2011-2

出版时间：电子工业出版社

作者：薇薇安 著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别再叫我肥肥安>>

### 前言

健康减肥的至高法则适当的饮食控制是瘦身关键肥胖不仅会影响人体外观，也是心脏病、高血压、糖尿病、痛风及多种癌症（大肠直肠癌、前列腺癌、乳癌、子宫颈癌、卵巢癌）形成的主要因子。

有鉴于此，市面上纷纷推出许多种与瘦身相关的产品、瘦身方法，然而消费者在面对琳琅满目的瘦身相关产品与方法时，往往只能依据夸大的广告成效来选购商品，却常常出现反复减重的噩梦，甚或是对身体造成严重的伤害，结果总是得不偿失！

薇薇安所执笔的《别再叫我肥肥安》书中，不但提供读者正确的瘦身观念与减肥方法，更厘清许多错误的瘦身方法，例如：以熬夜作为减肥的方法。

而且书中更附上食物热量表及教导读者如何选用低卡食物，是一本提供外食族方便计算热量摄取的工具书。

一个好的瘦身方法是减少脂肪的同时又保存肌肉。

而所谓的脂肪不只是体脂肪，更是对于身体危害较大的内脏脂肪。

脂肪肝的形成大部分是因为肥胖、营养过剩或喝酒所引起，因此适当的饮食控制加上体重的控制，不只可以拥有曼妙的身材，更是健康的至高法则。

船井生医股份有限公司营养师陈书郁

## <<别再叫我肥肥安>>

### 内容概要

薇薇安经过了数次甩肉大作战，终于找到了有效的减肥方法。本书独家披露她激瘦17公斤的秘密。向大家公开了其亲身经验，告诉你目前各式各样的减肥方式，哪些错误、伤身，哪些则是有效健康的瘦身方法。本书提供吃不胖的诀窍、低卡解馋零食介绍。懒人瘦身法让你轻松做到消肿、丰胸，瘦小腹、翘臀、肌肤紧致，以及薇薇安独家的12星座瘦身法大公开。是现代忙碌、外食族的都会女性必备的瘦身减肥指南。

## <<别再叫我肥肥安>>

### 作者简介

薇薇安，台湾最时尚占星教主薇薇安：聪明多变的双子座，身高：169公分，体重：48公斤。

专长：星座、塔罗牌、水晶、神秘色彩、心理测验、魔法、生命灵数、北欧占卜。

精辟一针见血的星座解读，另类独特的写作风格。

擅长两性、爱情和人际、职场EQ之解决，令其活跃于港台各大媒体之间，是最美丽的畅销书作家与星座专家。

著有《薇薇安谈星座爱情》《爱情魔法必胜班》等近40本星座著作及《你是真胖子还是假瘦子》等美容书籍。

薇薇安经过了数次“甩肉”大作战，终于找到了有效的减肥方法。

本书独家披露她激瘦17公斤的秘密，向大家公开了其亲身经验，告诉你目前各式各样的减肥方式，哪些错误、伤身，哪些才真正有效。

本书为你传授吃不胖的诀窍、教你选择低卡解馋零食，懒人瘦身法让你轻松做到消肿、丰胸，瘦小腹、翘臀、肌肤紧致，以及薇薇安独家12星座瘦身法大公开。

本书是现代忙碌、外食族的都会女生贴心的瘦身启迪书。

陈书郁，经历：中国台湾台中市创键有限公司商品、科长兼任营养讲师、中国台湾专技高考营养师、中国台湾糖尿病卫教学会会员、现任船井生医行销营养师、审订：本书第一二篇营养专业内容。

## <<别再叫我肥肥安>>

### 书籍目录

推荐序

自序

我是胖子吗？

！

标准身材大检测

part 1 微小安的减肥实验室

我为什么要减肥？

胖女生的四大痛苦！

纸片就是美？

当个曼妙的健康美女  
教主亲身示范！

史上最有效的瘦身法  
瘦身于无形之中！

不知不觉减肥法  
少错一步，多赢一回！

无效减肥法  
有效无效报你知！

网络传言减肥法大剖析

part 2 窈窕纤美人的饮食白皮书

我为什么会变胖？

肥胖类型剖析  
胖还是瘦？

不可不知的幕后黑手～胰岛素  
瘦身饮食停看听！

美眉必读的食物红绿灯信息  
为什么总是瘦不下来？

薇薇安减肥急救教室  
食物也会伪装！

10大高热量陷阱  
为饮食把关！

食物热量大汇集

## <<别再叫我肥肥安>>

身材哪里有问题？

局部窈窕急救篇

part 3 不流汗的S曲线健身房

美眉看过来！

你拥有理想的体型及姿势吗？

美人不流汗！

床上瘦身运动系列

废物排出！

美人的淋巴按摩排毒法

中医路路通！

简易穴位瘦身法

part 4 12星座减肥秘招大公开

肌肉壮壮型的

牡羊座

壮实饱满型的

金牛座

忽胖忽瘦的

双子座

福气福态的

巨蟹座

腰腹肥肥的

狮子座

压力肥胖的

处女座

虚胖水肿的

天秤座

下半身丰满的

天蝎座

大腿有份量的

射手座

情绪让你胖的

摩羯座

永远婴儿肥的

水瓶座

恋爱一定瘦的

双鱼座

附录

日常饮食和体重变化纪录表

## &lt;&lt;别再叫我肥肥安&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：几乎，喔，不是所有美丽的衣服都是为瘦子而设计的！而且还不是普通的瘦子，是接近没胸、没屁股的纸片人！放眼国际，不管是在米兰或台湾岛，模特儿们的身材都低于标准体重和BMI在欧洲，许多模特儿身材已经很纤细却还在减肥，因为人外有人、瘦外有瘦。

你的锁骨很明显？那有什么了不起，她还看得到肋骨呢！你有尖下巴？她的双颊一点肉都没有！当你看到流行杂志里那些瘦到不成人形的模特儿身上的时尚新衣，等到自己买回来穿时，却怎么都觉得哪里不对劲。

WHY因为你不够瘦嘛！别忘记《穿普拉达的女王》中的名句“你穿M号？那代表你已经是XXL号！”虽然不一定得瘦成纸片人才叫美，但是标准身材还是得注意一下的嘛！痛苦2与性感身段绝缘痛苦指数200！延续上一主题，OK，你很有时尚感、脸蛋漂亮、穿衣服也懂得“家丑不外扬”的哲学，甚至你很RICH！也许你可以穿美丽的衣服，让自己看起来很有“质感”，但是要性感？一边凉快去吧！在时尚逻辑中，性感的定义永远都是“低到不行的低腰裤”（你的腰边肉要放哪？）、“无袖背心”（蝴蝶袖怎么藏？）、“小热裤”（你的大腿橘皮比橘子还多！），更别说是“无肩带”服饰了（你没锁骨还附赠一对副乳！）。

一切轻、薄、短、小的性感材质偏偏都是胖子大忌！当你没有了娃娃装、小外套、夹克、披肩、长裤、长裙、以及黑色不透明丝袜，身上的肉肉都将无所遁形。

但是在这些胖妹必备保护伞之下，我想你离性感大概就像万里长城那么远了吧！痛苦3坏事都是你干的痛苦指数500！不是我夸张，这可是心理学统计加上许多血淋淋的案例可以证实的。

你不信？案例一：班上有人皮包不见时，同学通常会怀疑谁？最胖的那个同学！瘦子看起来总是比较像好学生。

案例二：当电梯中有人突然排气时，大家会看谁？最胖的那一个！身材像模特儿的女生只要无辜地眨眨眼，就可以好像她一生都不会排气似地顺利脱罪。

案例三：同事走进公司会议室，发现桌上蛋糕不翼而飞，谁吃的？一定是最胖的那个妹妹吃的！不知道为什么，胖子总是跟“笨”、“迟钝”联想在一起，其实我认识很多脑袋聪明行动又敏捷的胖子，也认识很多动作老是慢吞吞、不知在磨蹭什么的瘦子，但大家对胖子的第一印象总不是太好。

再说到从小到大听过的绰号吧！有关胖子的难听绰号永远多过瘦子：胖（肥）猪、笨猪、被猪附身（任何跟猪有关的……可怜的猪）、大胖呆、耗呆、五花肉、肥佬、阿肥等。

但瘦子呢？不过就是瘦皮猴、排骨精、皮包骨吧！所以，坏事是不是你干的？人是不是你杀的？看你那么胖还一直在吃，人一定是你杀的，肉还是你吃掉的！痛苦4桃花缘变得很奇怪痛苦指数100000！别以为胖子与桃花无缘，其实我发现很多胖胖女都超有桃花运，甚至都跟帅哥在一起呢！问题是当你跟帅哥在一起时，明明是他爱上你那美丽的脸蛋和心灵、是他先来追你的，大家却窃窃私语说一定是你倒追人家，甚至还会冒出帅哥看走眼、被下药之类恶毒的话。

还有很多胖胖女胸围本来就丰满，胖了之后胸前两团肉球更雄伟壮观，这下子捂来的桃花就怪了，不是怪叔叔就是好色男！最令人生气的是，当瘦女生抱怨自己没桃花时，大家会说：“真的吗？怎么可能？”即使她长得很差；但轮到胖胖女抱怨时，身边的人就会说：“该减肥啦！吃少一点嘛！”，好像没桃花和肥胖是100%连结似的！所以喽，“要别人欣赏你的内在美，得先让他看到你的外在美！”没办法，肤浅的人（尤其是男人）占地球的大部分。

P014-015

## <<别再叫我肥肥安>>

### 编辑推荐

《别再叫我肥肥安(全彩)》星隆专家薇薇安的独家纤体秘籍，量身订做的对抗顽固脂肪团，从65公斤的胖胖女，劲减到48公斤的曲线辣妹！  
薇小安的减肥实验室亲身试验证明，绝非抄来贴去传统瘦身书.让你减肥不走冤枉路。  
不流汗的s曲线健身房怕运动的美女的福音。  
不爱运动的薇薇安将告诉大家，史上轻松的床上瘦身运动，让你躺着也能瘦窈窕美人的饮食白皮书就算爱吃一样能瘦！  
只要用对方法，爱吃甜食也能轻松瘦。  
我做不到，你当然也可以！  
以爱笑开朗的性格、精辟的星座分析，加卜辛辣的表演风格，深受观众喜爱，不但是星座天后，更是各大谈话节目的最爱！  
长期为自己的“胖胖”身材所苦，在上节目时，常被主持人开玩笑，于是发愤减肥，试遍坊间各种减肥方法，终于找到了超有效又健康的瘦身法，半年内轻轻松松地瘦下17公斤，挑战瘦身教主的宝座！

<<别再叫我肥肥安>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>