第一图书网, tushu007.com

<<速成变身魔咒>>

图书基本信息

书名：<<速成变身魔咒>>

13位ISBN编号：9787530736487

10位ISBN编号：7530736485

出版时间：2005-9

出版时间：新蕾出版社

作者：郑在恩

页数：223

译者：李备谊

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书描述了五位主人公的塑身经历，他们减肥塑身的经历和方法各不相同。
胖胖的多琳尝试了用多种方式来减轻自己的体重；大块头儿的宇澜通过加强运动使身体变得健壮有型；身材苗条但体质较弱的多妍通过坚持不懈的运动锻炼不断增强体质；担心受遗传因素影响而发胖的银秀为了预防肥胖养成了良好的饮食和生活习惯；矮小瘦弱的秀童也为了身体的健康而不断加强营养、积极健身。
五位主人公的减肥塑身方法虽然不尽相同，但他们最终都找到了最适合自己的健康的减肥塑身方法。
或许你正准备减肥却苦于无从下手，或许你因为减肥方法不当正在饱受痛苦，那么，请仔细阅读这本书吧，读一读这五位主人公的故事，听一听他们的心声。
你不妨也学学他们的减肥塑身方法，也许你很快就会发现，自已的身心都越来越健康了。

作者简介

作者：（韩国）郑在恩 译者：李备谊

<<速成变身魔咒>>

书籍目录

第1章 胖妞儿多琳开始减肥啦！
 1 生平最最难堪的一个生日 2 胖点儿有什么不好？
 3 把体重公开吧 4 无计划、盲目的减肥有害无益 5 减肥日记好处多第2章 大块头宇澜开始减肥啦！
 1 只要能减肥，咖啡我也喝！
 2 何谓标准体重？
 3 练出肌肉，让身体有型起来！
 4 多多结交减友吧第3章 身材苗条的多妍也开始减肥塑身！
 1 减掉赘肉，省去烦心 2 减掉烦人的小腹赘肉 3 别再犹豫，减出靓丽 4 自信为你添魅力第4章 喝凉水也长肉的银秀向肥胖说不！
 1 真的是喝凉水也长肉吗？
 2 是我的错，还是贵传基因的错？
 3 为了减肥，换换你的口味吧 4 手脚勤快是减肥的挚友 5 减肥贵在养成习惯第5章 豆芽菜秀童也开始锻炼塑身啦！
 1 个子不高的原因 2 限制热量 3 适合我的运动方法 4 贪心不足是减肥的大敌

章节摘录

书摘哈，终于写好了，修改了好几次呢。
虽说字不多，但想写得漂亮点，涂涂改改了好几次，握铅笔的手都有些疼了。
我长长地吁了一口气，把纸条仔细折起来，交给我的同桌银秀，银秀又传给前面的同学，前面的同学又递给前面的同学……最终，纸条安全到达了多琳的手里。
　我看到多琳把课本竖起来挡住老师的视线，小心翼翼地展开纸条。
我屏住了呼吸，心跳开始加速，脸好像也在发烧。
看了纸条的多P58琳满脸疑惑，她环视了一下四周，看样子是想知道到底是谁写给她的。
突然，多琳笑了。
咦，她看到谁了?跟谁笑呢?我也环视了一下，啊，原来是英佑!英佑也正望着多琳呢，四目交接的瞬间，两人相视而笑。
　“讨厌的家伙!”　我不自觉地嘟囔了一句。
同桌银秀有些惊讶地看了看我。
　“呕，没什么。
”　我对银秀摆摆手，又低下了头。
假如多琳喜欢英佑，我该怎么办呢?英佑脸庞白净，身材又好，很受女生的欢迎呢。
　我决定了，今天见面后，一定要告诉多琳我喜欢她。
很长时间了，我一直没有机会向她表白。
银秀和多琳是很要好的朋友，好几次我都想拜托她转告多琳，可最后还是放弃了。
因为我认为，真正的男子汉不应该扭扭捏捏的，要鼓足勇气直接向喜欢的女孩表白才行。
　放学一回到家，我就开始翻箱倒柜地找衣服。
　“宇澜啊，你不去补习班了?”妈妈推开我的房门问道。
　“今天不用上，老师生病了。
”P59

媒体关注与评论

书评你是不是在做着这样的梦？
胖胖的你有一天突然变得身材苗条，让朋友们差点儿都没认出来？
大块头的你也变得身材匀称，摆脱了大猩猩的外号？
而常被人叫作豆芽菜的你，变成了人人眼中的男子汉？
你知道吗？
这些都能通过Diet来实现！
Diet可不是简单的节食减肥哟，它包括为健康塑身所做的一切努力。
赶紧行动起来，一起加入我们的健康塑身大行动吧！
　怎么有这么多苦恼？
我太胖！
、我太瘦！
我学习是老末儿！
我不够淑女！
我人气超低！
难道，成长就是烦恼？
可是，可是，一切都是会变的，青春，没有什么不可能！
有一天，小胖妞儿成为了窈窕淑女；豆芽菜变成了人人眼里的男子汉；倒数第一的老末儿专业户翻身成了大家羡慕的尖子生；人气？
那更不是问题！
培养了独特的魅力，你就是校园中的人气之星！
这些转变可不是魔术师的魔棒一挥就能成就的哟，这些秘诀就藏在这里——Teenager校园掌中宝！

编辑推荐

你是不是在做着这样的梦?胖胖的你有一天突然变得身材苗条，让朋友们差点儿都没认出来?大块头的你也变得身材匀称，摆脱了“ 大猩猩 ”的外号?而常被叫作“ 豆芽菜 ”的你，变成了人人眼中的男子汉?你知道吗?这些都能通过Diet来实现!Diet可不是简单的节食减肥哟，它包括为健康塑身所做的一切努力。
赶紧行动起来，一起加入我们的健康塑身大行动吧!

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