

<<养瘦>>

图书基本信息

书名：<<养瘦>>

13位ISBN编号：9787532142538

10位ISBN编号：7532142531

出版时间：2011-11

出版时间：上海文艺出版社

作者：蔡依林

页数：226

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>

## <<养瘦>>

### 前言

从里到外都美丽哈啰！

谢谢你们买下这本集结我多年瘦身经验的书，这里面记录了我这几年以来所有的瘦身心得和方法，我真心地想要与你们分享这一切，因为让你们得到正确的减肥观念，瘦得又美又正，是我很在乎的事情！

我从一开始完全不知道要怎么瘦身，听信网络上或同事间错误的减肥方法，那时候几乎天天都处于一种精神紧绷的状态，甚至还伤害到自己的身体，心情也美丽不起来，让我后悔莫及！

我想这件事情你们也都听说过不少传言吧？

后来我认识了减重营养师，他们教了我一些观念，慢慢纠正我错误的饮食生活方式，我才开始“敢吃”。

我相信很多有意志力减肥的人，都曾经陷入一种“少吃少胖”的误区，但这是错误的观念喔！

我一定要再次特别强调，其实“吃才是减肥的开始”，重点就在于你吃对还是吃错而已。

后来我又认识了另外一位营养师，她除了告诉我怎么吃才会瘦之外，甚至更进阶地告诉我“怎么吃才美”，我很认真地将那套观念学起来之后，发现原来瘦身还有另外一个关键，就是内在身体机能也要调养好，才能从里到外都美丽！

所以啰，现在我即使一直维持住这样的身材，同时也能做出需要大量体力的演出，让你们欣赏到我的演唱会之类的，这一切都是因为我不只瘦，而且瘦得很健康啊！

我真心地说，这真的是一本很实用的书，既能帮助你瘦身又能健体，希望你们都不要再去误信那些害死人的减肥流言了，因为那些会伤害身体健康的方法真的是得不偿失，赶快跟着书里的方法，和我一起变美丽吧！

学起来之后要“坚持”下去，一起加油吧！

## &lt;&lt;养瘦&gt;&gt;

## 内容概要

Jolin蔡依林首度公开瘦身秘招，让你从“能吃能睡又能瘦”的生活习惯当中摆脱身上赘肉、挥别痴肥人生。

《养瘦(能吃能睡又能瘦)》与读者分享了她失败的减肥经历，请大家不要再轻易相信坊间流传的Jolin式的减肥法，告诫年轻女孩要通过正确的饮食来获得曼妙的身姿。她还摸索出了一套行之有效的减肥法，如“五日养瘦菜单”、“消水肿配方”，可以将体重常年控制在一个理想的范围之内，绝对是让你为之惊叹的瘦身宝典。

Jolin为你张榜无效减肥法黑名单list：胶带缠手指，每天只吃一餐或不吃，支持苹果等单一十五减肥法，吃代餐包河零食代替正餐，埋耳针、针灸减肥，只吃肉、卤味，不吃淀粉，无油、过水减肥法，吃减肥药。

《养瘦(能吃能睡又能瘦)》要告诉大家的是：站上体重计就是你减肥错误的开始——多穿紧身衣，洗澡时脱光面对镜子检查自己的身材比较实际，一碗汤就能解救你的水肿问题——脸老是浮肿，身上的肉摸起来松松的，其实一碗汤就能将你从水肿里解救出来，汉堡、叉烧样样来的五日瘦身餐——首次公布有速瘦需求时，可以来个五日瘦身的菜单，跟你想象的地狱式瘦身餐大大不同，三餐总是在外的老外族有救了——上班族常常来不及用餐，苏打饼干可让你解饥，红豆让你有自然苹果光，女生最怕的下半身肥胖只要先忌口一种东西就好——方法简单得不得了，就是不要吃冰河生冷的食物，同时要注意。

## <<养瘦>>

### 作者简介

蔡依林(Jolin)，在1998年参加MTV音乐台所举办的新声卡位战歌唱比赛，以一曲惠特尼·休斯顿的“ The Greatest Love of All ” 击败了三千多为参赛者获得冠军。1999年正式与环球音乐签约并发行第一张个人同名专辑，以“ 我知道你很难过 ” 一曲走红歌坛，甜美的外型、清亮的嗓音被媒体封为新一代的少男杀手，走红至今。近年来，蔡依林更是带动了歌坛的流行风潮，成为当代最有影响力的歌手之一。并在台湾第18届金曲奖中以专辑《舞娘》获得最佳女歌手奖，也成为该奖项最年轻的得主。

出道这段期间，Jolin努力消除“ 婴儿肥 ”，期间也因为瘦身矫枉过正，传言有“ 厌食症 ” 等负面新闻产生，网络世界更是盛传各式各样的Jolin不健康的减肥法。然而这两年，Jolin接受正确的减肥瘦身观念，逐步恢复她良好体态，也因此成为许多少男少女争相模仿的目标。

## <<养瘦>>

### 书籍目录

作者序：从里到外都美丽 蔡依林

推荐序：Jolin的玩美主义 舒淇

Part 1 那令人抓狂的减肥岁月

养瘦！

这才是瘦身真功夫

爱美无罪！

想瘦有理！

分享我的错误，让你们省去冤枉路

瘦不等于美丽

非常人般的极致要求，一路走来竟血泪斑斑

体重变成我的心情指数，最后我全盘皆输

瘦身减肥第一课，必先丢掉体重计

瘦身，应该是一段美丽旅程

Part 2 网络瘦身流言终结者！

错错错！

这些方法统统瘦不了！

胶带缠手指

每天只吃一餐或不吃

只吃苹果等单一食物减肥法

吃代餐包和零食代替正餐

各种塑身道具

埋耳针、针灸减肥

喝减肥茶、山楂茶

喝果醋

只吃肉、卤味，不吃淀粉

无油、过水减肥法

吃减肥药

五大正确瘦身原则 缺一不可！

一、天上不会掉下来让你变瘦的礼物

二、请唾弃不符合健康准则的方式

三、不能持之以恒等于白搭

四、造成生活不便就别为难自己

五、听取专业不要耳朵硬

“Jolin流”养瘦内功心法！

一、爱自己，不要和自己的身体为敌

二、“养瘦”是终身大事、不是百米赛跑

三、做个美人一定要气色红润、元气足

四、抛开卡路里、丢掉体重计

五、不要因为“吃”而影响情绪

六、寻求专业咨询

## <<养瘦>>

### Part 3 吃，是减肥的开始

“吃得对、吃得够”是基础大原则

听身体说的话，别听脑子说的话

正确减肥知识才能达到瘦身效果

算分量比算卡路里简单得多

记录“吃东西日志”这是减肥的大帮手

我实行多年的“养瘦私笔记”

一、好消息，就算光睡觉也会消耗热量哟！

二、吃对食物就变瘦！

也太简单了吧！

三、“肉+菜+淀粉”=超有用减肥餐

四、养瘦生活的每日饮食分量

五、不用装水袋，

你自己就可以控制胃的大小

六、Jolin不怕外食的私藏秘诀

外卖族的养瘦提案

肚子饿却没空去吃饭，怎么办？

这也胖、那也胖，胖的部位都不一样！

我要如何拥有自然苹果光？

### Case Study

二十公斤换来的幸福婚姻

### Part 4 养瘦心法大公开！

神奇的窈窕超体验，关键只在吃对与吃错

除了变瘦变美之外，我更是活力满分

不再痛恨脂肪，原来它能让人这么美丽

女生最怕的局部肥胖，靠吃就能改善

不吃冰品和生食，下半身肥胖bye bye

拒冰还能老得慢，你还要来碗刨冰吗？

配合会流汗的运动，你一定会健康得想大叫

避免上火，以免毁了你的健康与美丽

肤色、肚腩、口渴，都能观察出火旺

睡得好，甩肉、去火好处一大堆

三餐认真吃，早餐一定要

要吃就吃优质蛋白，就是不过度烹煮的肉

令人难以抗拒的炸物、甜食和饮料，只能少吃啊！

女生最怕的水肿，我有法宝来治它

喝水量不足才会让你肿得像气球

代谢、吃重咸，也是水肿的大帮凶

当当！

## <<养瘦>>

抗水肿大法宝：茯苓莲子红豆汤

“心想事成减肥法”可不是唬你的！

不要想“我要减肥”，而要想“我要调整体态”

正面思考是健康瘦身的第一功臣

Case Study

孕妇健康瘦身超Easy

Part 5 乡民们的瘦身美容大哉问

脸蛋

胸部

手臂

腿部

肚腹

臀部

头发

饮食习惯

运动塑身

肤质保养

其他问题

Part 6 Jolin常做的瘦身进阶操

做运动前需知笔记

A式 美人纤背式

B式 诱人美背式

C式 肩颈骨感式

D式 心机俏臀式

E式 紧实大腿式

表1：消耗热量的三大方式与效能表

表2：Jolin的简易“分量”查询表

表3：Jolin的“日常活动”对照表

表4：五日健康养瘦菜单

表5：上火食物VS症状

表6：简易自我检测症状法

<<养瘦>>

章节摘录

版权页：插图：我家人都是上半身很瘦，但是下半身屁股超大的！

请问Jolin如何瘦下半身？如果是全家人都这样的话，请先检视全家人的饮食习惯。

不要吃一些会上火或是错误观念导致容易囤积脂肪的食物，也可以做一些下半身的运动，不要整天都坐在椅子上，大步走路等日常就能做到的运动，都可以增加下半身的气血通络，或许可以让你的身材变窈窕。

不过我还是要向各位强调喔，只想瘦局部这种观念是错误的，因为如果你身体健康机能都是良好的，通常就不会有某个地方特别肥胖的问题，如果有部分特别肥，很有可能是脏器或是某生理机能失调了，这时候要注意的是调整身体健康，而不是只想着要瘦身、瘦身。



## &lt;&lt;养瘦&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

Jolin的玩美主义yo! yo! 亲爱的，最近怎么样 ~ ~ ~ 哎唷！

不错喔 ~ 听说又要出书了，呵呵！

了不起呀！

想不到没我在身边的日子，你除了无恙，还愈来愈博学多才了 ~ ~ ~ 对于你，除了佩服，更加景仰！

若我拥有你三分之一的耐力执着，绝不放弃的性格 ~ ~ ~ 还是别吧！

以我懒人的性格，刚刚那几个字，就当没写过啦哈哈！

虽说我不在你身边的日子多过在你身边的日子，~ 应该说多很多很多（害羞），但是，请你切记，我可是在忙碌的工作之后，余下来的时间里，时时偷偷地关注你，尤其是你那惊人的“食量”！

以前的你，常让我觉得不可思议，怎么可以这样子“善待”你自己的身体，多想告诉你：人生除了梦想，身体健康快乐才是人生最重要的推动力，试想，没有健康的身体，梦想又要如何飞翔？

呼！

直到看到这本书，曾经的担心终于放下，我说，唷！

难怪近期的你比以前更加容光焕发、神采奕奕，还以为可能是沉浸在幸福中嘻嘻嘻嘻！

好啦好啦，发自内心的废话来啰：每一次看到你亮眼地站在舞台上，就像是与生俱来的歌姬一般，这舞那唱的，总是从心里默默地为你鼓掌加油骄傲着，但却也同时间心疼着，心疼着你为每一个舞步疼痛扭曲留下的汗水，每一个跳跃音符的声嘶力竭，因为我知道这一切的玩美，是经过多少的日日夜夜不断转换交替忍着痛含着泪得来的成果；而那玩美公主模样魔鬼身形，又是经过数万次的咬牙切齿，才克服住垃圾美食强烈的诱惑保持着！

作为一个默默在你背后为你鼓掌的朋友，其实最开心的，不是跟你一起分享你的成就与否，而是看到你，知道你，健康并快乐地享受自己的人生追逐自己的梦想 ~ 人儿啊 ~ 吃得开心，睡得安稳，笑得灿烂，梦得美丽，才是人生的过程中最重要的功课。

感谢你发现了人生的真谛，认识了自己的身体，让爱你的人 ~ 呼 ~ 放心了许多，学会与自己的身体平衡相处，更是人儿活着的修行。

身体是如此神奇又精密的武器，不好好的保养使用关心了解，又怎能让身体带领着我们健康快乐地向着梦想前行呢？

！

是不是？

！

对不对？

！

有没有，哈哈，XOXO，对了！

亲爱的，我俩也差不多该“瘦身”且“健康”的聚聚啰！

舒淇

<<养瘦>>

编辑推荐

姐妹们，抛开体重计和卡路里吧，它们只是阻碍你完美瘦身的绊脚石！  
我跟你一样，不是天生的瘦子，让我完美变身的秘诀就在这本书里！

蔡依林减肥多年，实验过各式减肥法，最后终于拥有窈窕体态和苹果光，她，最后究竟是怎么办到的？

不只要瘦，还要瘦得漂亮，答案永远只有一个，那就是“养瘦”。

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>