

<<瘦身女王>>

图书基本信息

书名：<<瘦身女王>>

13位ISBN编号：9787544236706

10位ISBN编号：7544236706

出版时间：2009-2

出版时间：张茵茵 南海出版公司 (2009-02出版)

作者：张茵茵

页数：139

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>

## <<瘦身女王>>

### 内容概要

荣登金石堂、诚品书店博客畅销书排行榜！  
72公斤时的我，凸肚、肥臀、很像是“有喜”了！  
现在我想瘦就瘦，火辣腰线随心所欲，关键在8个字：“吃在白天，动在晚上！”  
”1个月可瘦10公斤挑战减重名医的金科玉律！  
减肥的不变法则是：“少吃多动”？  
错！  
这样绝对不够！  
茵茵女王自创8字减重秘诀：吃在白天，动在晚上！  
才是你一定瘦、瘦得快的关键.....61个纤体小魔法，解决减肥的疑难杂症，照着做、照着瘦，你也能  
变身为瘦身女王！

## <<瘦身女王>>

### 作者简介

张茵茵，星座：摩羯座；学历：大专；语言：汉语、英语、日语；专长：表演、主持。

主持：追心族，乐透大赢家，元气健康美食，国外旅游节目。

出版作品：《19岁败金女轻松拥有100万》《明星抢\$大作战》《张茵茵三分钟瘦身》。

## &lt;&lt;瘦身女王&gt;&gt;

## 书籍目录

女王的序PART 1 胖子的世界，你永远不会懂！

1 胖到72公斤的笑话2 胖子的悲哀3 我为什么会发胖？

4 胖子最大的失败——胖子都是乐观的！

5 因肥胖造成的恐怖疾病6 我开始立志减肥了PART 2 女王的瘦身教室——第一阶段的10公斤7 10月份的减肥日记（上）8 第一、二周减肥日记的重点9 减肥日记VS第一周：下午5点后禁食10 胖子心情OS第二周：惨不忍睹11 减肥日记VS第二周：瘦了5公斤了！

12 胖子心情OS第二周：勤奋运动13 离电脑、电视远一点14 吃爱吃的也能瘦！

15 减肥不能光靠“绝食”16 减肥中到底要吃几分饱？

17 减肥中，我一定会吃的食物18 减肥中最常见的错误迷思1——谁说冬天减肥比较辛苦？

！

19 减肥还可以吃零食吗？

20 我会偷吃的零食（半夜篇）21 减肥可以偷吃的零食22 10月份的减肥日记（下）23 第三、四周的减肥目标24 减肥日记VS第3周：减肥要记录25 随时准备拎着就走的食物26 4天瘦3公斤，赞啦！

27 正确使用桑拿的瘦身步骤28 快速消水肿的3大招29 下半身无力的人要怎么瘦？

30 一个月瘦70公斤的关键必胜秘技31 减肥时，要观察便便啦！

PART 3 女王的瘦身教室——第二阶段的10公斤32 11月份减肥日记（上）33 两个月的减肥重点大不同、34 第二阶段的10公斤——心态很重要！

35 脂肪原来会“骗人”！

36 消除脂肪的自我检测10大问37 消除脂肪的自我检测10大问（解答篇）38 局部的脂肪该怎么瘦？

39 塑身衣到底要穿多久才有效？

40 不花钱的塑身衣41 多喝水很重要！

42 没饿不一定要吃，但傍晚一定要吃！

43 11月份减肥日记（下）44 11月下半月的心得分享45 胖爱全裸，瘦了更爱裸！

46 胖是无法随时出门的！

47 胖子心情OS：55公斤48 减肥中最常见的错误迷思2-谁说吃水果一定会瘦？

49 减肥为何尽量不要吃便当？

50 睡足7小时有利于瘦身？

51 常刷牙有助于减肥？

52 口香糖到底是助力还是阻力？

53 傍晚一定要运动！

54 不复胖才是女王PART 4 减肥课外篇55 3个月瘦17公斤？

！

56 素食者如何减肥？

57 一天到底需要多少热量？

58 女王的“美丽体重”PART 5 女王的美容教室59 去疤篇60 保养篇61 面膜篇附录：女王瘦身法宝用品图鉴

<<瘦身女王>>

章节摘录

插图：PART 1 胖子的世界，你永远不会懂！

胖到72公斤的笑话见鬼了，我竟然胖到了72公斤，这辈子从来没有这么肥过！

别以为荧幕上看起来很像玉米绿巨人的我至少会有167厘米，实际上，我只有162厘米。

所以，胖到72公斤，看起来真的很惨，也因此闹出不少笑话。

故事1：有一次，和朋友在台视门口旁的星巴克喝咖啡，顺便谈点事情，突然看到一辆黑头车开过来

。我的直觉告诉我：会来台视的，大多数都是为了录影，所以应该是认识的朋友。

于是，我边听朋友讲话，同时，紧盯驾驶座，一看下车的是顶着“古装头”的张琴姐，欣喜若狂，便趋前寒暄。

张琴：“茵茵，好久不见了。”

”茵茵：“对啊！”

张姐，好久不见，看到你很开心喔！

”张琴：“对啊！”

一阵子没看到你，你在忙什么？

”茵茵：“没啦！”

就去了一趟美国，把自己养胖了。

”琴姐：“不会啦！”

很苗条啊！

”茵茵：“没有啦！”

真的胖了啦！

”琴姐：“不会啦！”

乱讲！

”

## <<瘦身女王>>

### 编辑推荐

《瘦身女王》让你2个月激瘦20公斤。

不吃药、不抽脂！

60天魔法减肥，窈窕大变身超in的曲线脱脂法，让肥肉、脂肪马上out！

瘦身女王教你分阶段变身性感女神.第一阶段激瘦10公斤的关键：吃在白天，动在晚上！

第二阶段激瘦10公斤的重点：将注意力由“减重数字”变为“减重内容”，保持“归零心态”，贵在坚持，否则就会前功尽弃！

一向健康、活力、窈窕的艺人张茵茵，因为到美国疗情伤，肆无忌惮大吃大喝，而爆肥到72公斤。

走路时大腿内侧的肉肉会相互摩擦。

手臂内侧与身体侧边摆动时的摩擦。

绑个鞋带，整个身体却卡住，不听使唤。

上个楼梯，不过二楼而已，却开始喘了。

坐着吃饭，肚子却抵住胸部了。

她痛下决心减肥，不抽脂、不吃减肥药，以自创的减肥方法.在短短2个月狂瘦20公斤，恢复魔鬼身材，不仅瘦得快，也瘦得健康美丽。

懂得这套简单的减肥方法之后，从此不必再为区区的几公斤赘肉伤透脑筋，随时拥有最棒的S曲线。

女王独家瘦身秘技：吃在白天，动在晚上 少吃淀粉立大功 减肥时也能吃零食 4天激瘦3公斤的魔法 快速抢救水肿体质

<<瘦身女王>>

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>