

<<奈大婶变XS小姐！>>

图书基本信息

书名：<<奈大婶变XS小姐！>>

13位ISBN编号：9787555100713

10位ISBN编号：7555100711

出版时间：2013-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：贵妇奈奈

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>

## <<奈大婶变XS小姐！>>

### 内容概要

她，是个不折不扣的懒人+吃货，  
5分钟的运动都坚持不了，  
她，曾经崩开过世上最结实的牛仔裤，  
她，49天从L号减到XS号，  
腰围狂减15cm，腿围瘦9cm，  
她，40岁大婶拥有23岁少女身材！

她，《康熙来了》《女人我最大》特邀嘉宾  
她，是夜宵都敢吃，绝不运动的瘦子  
如果她都能瘦，你有什么不可以？  
！

专为懒人、吃货准备

一年重印70余次, 台湾生活类图书畅销榜NO.1

《奈大婶变XS小姐！

吃货49天甩肉排毒大变身》是一本介绍40岁中年大婶49天逆袭少女、甩肉排毒大变身的案例书，更是一本塑形旅程大公开、瘦身秘密全揭露的爆笑日记书。

“本以为中年女性瘦身难如登天，原来不仅轻松简单，速度也不慢，7天就有明显的外形转变”  
撑爆了世界上最结实的牛仔裤之后，贵妇奈奈终于承认自己胖的事实，于是展开了一场爆笑又真实的减肥大作战。

从胖奈的诞生到奈婶的觉醒，最终逆袭，全文以诙谐搞笑地叙述，绝伦纷呈的文笔公开减肥步骤，减肥餐被大吃大喝的奈奈首先抛弃，独创不瘦胸不伤膝盖不壮小腿的运动方法，进而大量研究国内外著作、咨询减肥名医，研创出营养极简的速瘦餐，流着口水边吃边瘦。

40岁的贵妇奈奈靠着减肥的黄金关键：增加肌肉、调整体质。

完全不节食、不饿肚子、不流汗的辛苦运动，减肥期间还照样吃宵夜！

只花了49天的时间就让腰围少了15cm、大腿减掉9cm、体内年龄只有23岁！

从之前只穿得下L size的衣服，到瘦出XS size的漂亮曲线。

减肥并不难，难得是愉悦减肥的心情，踏上爆笑中轻松简单塑身的列车，华丽丽地逆袭吧！

独门瘦身秘笈分享

1. 塑身公主贵妇奈奈在大量研究各种国内外知识、咨询减肥名医的基础上自创研发出“超营养极速极简无脑激瘦菜单”帮你养成吃不胖的体质。

2. 大吃大喝还瘦0.2公斤，全靠细嚼慢咽、高基础代谢和体内酵素，一条一条真人验证的生活好习惯，倾情巨献。

3. 不管是伸展操还是跑步运动，都有弊端，跟着奈奈学习不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿又极速有效的瘦身运动。

4. 平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！

5. 塑身减的不是公斤而是公分，只有身材标准、前凸后翘才是所有减肥者的追求，所以规避“排骨”

<<奈大婶变XS小姐！>>

美女的最有效方法就是把肥肉变肌肉，增加优质肌肉，塑造自己的玲珑曲线美。

<<奈大婶变XS小姐！>>

作者简介

《康熙来了》《女人我最大》特邀嘉宾，本名苏陈端，笔名贵妇奈奈，台湾著名畅销书作家，第一届百万博客得主，专业谘商心理师，曾任职于台湾大学、世新大学等。目前专注于写作及心理治疗相关演讲，充满正能量的她，让数万人从她身上找到生活的热情与乐趣，也是为数不多的在网络上和现实中、文字与演说都受到热烈追捧的作家之一，她清新、健康、搞怪而又认真的形象也得到众多产品商的喜爱，争相与之商讨合作代言。

## <<奈大婶变XS小姐！>>

### 书籍目录

#### CHAPTER 01 奈婶的诞生

变胖不知不觉，变瘦度日如年。

- 奈胖报告（一）其实我不胖，是摄影师跟我过不去
- 奈胖报告（二）大婶和小姐的分隔线
- 奈胖报告（三）原来我不瘦，我活在皇帝新装的世界里
- 奈胖报告（四）我是隐藏派，不为人知的身材秘密
- 奈胖报告（五）人见人爱的莱卡胃女孩
- 奈胖报告（六）学会神奇的肥肉收纳术，谁还要减肥？

奈胖报告（七）我也减过肥，只是从没坚持过

奈胖报告（八）减肥霜顶多只是保养品，若擦这么勤，换成乳液、婴儿油也会瘦。

奈胖报告（九）胖到被检举，还好意思再胖下去吗

#### CHAPTER 02 奈婶的觉醒

流传20多年，仿佛幸运信般不断躺在大家信箱的荣总三日减肥餐！

减肥餐日志（一）退出贪食界吧！

减肥餐日志（二）我承认我对减肥餐反感又不积极，谈恋爱后减肥难上加难

减肥餐日志（三）减肥餐第一天，万事起头难

减肥餐日志（四）减肥餐第二天，饿魔在身边

减肥餐日志（五）减肥餐第三天，不可能任务完食

减肥餐日志（六）这样吃会饿死吗？

不会。

9招帮你找回饱足感！

#### CHAPTER 03 奈婶的逆袭

大婶大婶快走开，不要上我身！

美体日志（一）每个胖子减肥都有一个理由，放弃都有一个借口

美体日志（二）公斤算什么？

公分才是最残酷的！

美体日志（三）老天关我一道门，同时开我三扇窗：跑步、整骨、健身操

美体日志（四）减肥只有两条路：少吃、多运动

美体日志（五）有氧运动不一定要跑步，快走不瘦胸、又易持久

美体日志（六）运动其实好大学问

美体日志（七）一个月的密集快走消脂有成，接下来转换运动方式

美体日志（八）运动不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿的方法

美体日志（九）解决大家最关心的下半身肥胖

美体日志（十）针对下半身肥胖设计的简单运动

美体日志（十一）简单的毛巾美体操，假举重也可雕塑

美体日志（十二）不要用明星的方法去减肥，要以明星的规格去实践

美体日志（十三）平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！

<<奈大婶变XS小姐！>

美体日志（十四）“奇迹美女改造王”的减肥密技分享

美体日志（十五）绝不忽悠：不吃不动又不想当胖子，至少要很会大便

美体日志（十六）懒人必学的一技之长：按摩、抬腿、敲胆经

CHAPTER 04自创速瘦料理

越吃越瘦好惊人！

速瘦料理日志（一）那些我们以为会胖的食物，其实是帮我们减肥的大功臣

速瘦料理日志（二）38种越吃越瘦的激瘦食材，请放入日常采购饮食清单

速瘦料理日志（三）激瘦需要天然食物中的维生素和纤维素

速瘦料理日志（四）研创超营养极速无脑速瘦菜单，帮你养成吃不胖体质

速瘦料理日志（五）只要掌握食物类型和食用时间，非瘦不可

CHAPTER 05你不能不知道的减重秘密

减重解密（一）减肥不能三餐全靠生菜水果，瘦却像鬼又老得快

减重解密（二）与其排毒，先让自己无毒，学习毒物专家的饮食习惯

减重解密（三）想维持健康、年轻、弹性、充满香气的美体，一定要会做新鲜的料理给自己吃

减重解密（四）做菜本是很解压，很享受的过程

减重解密（五）极速料理的健康冰箱管理术

减重解密（六）减肥中难免失控，放心，你不会因为这次就把自己吃胖

减重解密（七）如果持续用喂猪的方式养自己，就别期望自己是只猴子

减重解密（八）早睡早起的规律生活，就是最健康的减肥密技

减重解密（九）大吃大喝还瘦0.2公斤，全靠细嚼慢咽、高基础代谢和体内酵素

【友人见证】----小姮、CPU

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>