

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>>

图书基本信息

书名：<<真腰瘦！
肥女变魔豆>>

13位ISBN编号：9787807635000

10位ISBN编号：7807635002

出版时间：2010-7

出版时间：广西科技

作者：可蓝

页数：175

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>

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

内容概要

2009年，一则新闻从台湾红到海峡对岸：台湾有个85kg的肥女，因为失恋立志减肥，她靠自己的方法成功瘦身35kg，化身变身性感名模。

她就是被媒体封为“减肥魔女”的可蓝！

可蓝的故事从网络发酵、由报纸开始，一路红到电视新闻，《我猜我猜我猜猜猜》《康熙来了》《女人我最大》等电视节目争相报导。

运动？

节食？

针灸？

85kg到50kg，可蓝到底用了什么方法？

在本书中，可蓝亲自试验近百种减肥法，精选出有效又健康的6大快瘦排行榜，以科学方法告诉你，如何按照个人情况精确拟定减肥计划，并引导你寻找属于自己的“减肥山”，你不必牺牲健康、放弃美食、饱受委屈，更不用浪费时间、金钱与体力，便能依据自己的体质、喜好与作息，享“瘦”成功不复胖！

可蓝大方分享这场“肉搏血泪拉锯战”，除了自曝小时候的爆笑趣事，重点是教你正确的减肥态度与步骤，这次保证不再让你萌生退意！

更赞的是，她要教你“吃美食的减肥法”，只要懂得方法，无论谁都能瘦身！

瘦下来之后，可蓝还要教你如何维持健康好身材，拒绝小肉肉再度上身！

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

作者简介

可蓝
台湾减肥魔女，狂减35kg变身性感名模 台湾最火爆减肥博客博主，6年来，不间断和肥胖对抗，从85kg狂减到50kg，变身台湾炙手可热的性感名模。
热爱学习也喜欢分享，基于爱美不藏私的天秤座大方个性，长期以来在部落格和网友们分享减肥心得，以自身经验告诉大

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

书籍目录

- 主要人物登场 003
 前言 减肥减到海外比赛 008
 Chapter 1 原来我不瘦
 小女孩的美丽白日梦 014
 小竹竿变小叮当 022
 往右移动一大格的残酷体重计 030
 回首来时发福路：罗马就是这样建成的 036
 胖子的春天为何这么短 042
 别再叫我贵乃花 050
 Chapter 2 跟35kg小肉肉说拜拜
 85kg，我的对抗目标 056
 16岁的年纪40岁的身体 058
 你想要减肥还是减重 074
 体重进入毫无动静的停滞期 081
 独创橙子减肥法让我瘦了8kg 084
 85kg 50kg，肥女变魔豆 086
 Chapter 3 可蓝的人体实验快瘦榜
 欲速则不达，要稳不求快，用时间换取空间的瘦身榜 091
 不挨饿也能变苗条——分食减肥法 091
 改变速度就能瘦——慢食减肥法 093
 蔡依林的王牌减肥术——过水去油减肥法 094
 吃对顺序，身体轻盈——进食顺序减肥法 095
 晚餐照样吃——过五不食减肥法 096
 坐着、躺着就能瘦的懒人快瘦榜 098
 超简单！
 呼吸减肥法 098
 按一按就变瘦——穴位按摩减肥法 100
 给懒人们！
 贴片减肥法 102
 瘦身效果五颗星！
 柠檬水减肥法 103
 抬头挺胸就能减肥 104
 保养兼美容的双效优雅瘦身榜 106
 这样洗澡，肉肉跑光光——三温暖泡澡减肥法 106
 针灸电疗减肥法 + 埋针减肥法 108
 爱美人专属——SPA减肥法 111
 玲珑曲线的秘密——束腹减肥法 112
 OL不容错过的椅子减肥法 114
 吃美食也可以减肥的好食快瘦榜 116
 蜂蜜水这样喝才减肥 116
 餐后茶、减肥茶，不同喝法相同效果 118
 餐前巧克力减肥法 119
 碳酸饮料配正餐轻松瘦 120
 不仅橙子，苹果、香蕉同样瘦8kg 121
 单一蔬菜、综合蔬果瘦身效果都不赖 124

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

特别推荐！

可蓝小厨房一日蒸食减肥餐 126

绿豆配薏仁，减肥美颜两不误 128

大吃大喝照样瘦 130

要动才会瘦的健康享瘦榜 132

游泳小细节，减肥大禁忌 132

N经常快走，成就纤细美腿 134

N爱上“呼呼”，转出杨柳腰 135

N有氧运动减肥法 136

N不做无用功——球类减肥法 137

冬天才是减肥天 139

N辣食减肥法，提升代谢力 139

N可蓝独创香菇锅减肥法 140

N全家人都在用的地瓜早餐减肥法 142

N找个同伴一起刷牙减肥吧 144

N严禁消夜减肥法 145

Chapter 4 现在进行时 + 将来时 = 永不复胖的享瘦生活

10个让你变美、有自信、更健康的享瘦绝招

饿肚子不是我的原则 149

大餐过后怎么办 153

三心二意必瘦绝招 154

利用五首歌的时间动一动 155

多喝水才会水灵灵 157

一周内穿上小礼服速成减肥法 158

写日记也能瘦 159

大笑让你瘦得更美 160

你要为自己而瘦 161

谢谢你们笑我胖 162

Chapter 5 网友最常问的减肥Q&A

绿豆、红豆、花生哪一个热量最高？

166

卤肉饭、鸡肉饭都很好吃，哪一个热量比较高？

166

维生素C最多的食物是什么？

166

有人说喝水会水中毒，那么要喝多少才会有这种现象呢？

167

减肥是不是都会出现溜溜球效应？

应该怎么防范才好呢？

168

为什么减肥到一定程度后，体重就停滞不前了呢？

169

怎样才知道自己是否为容易复胖的体质呢？

170

如何消除身上的肥胖纹呢？

171

后记 成果是你们给我的 173

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

章节摘录

插图：餐后茶、减肥茶，不同喝法相同减肥效果 现在的人比较注重养生，因此，茶类饮品也就随处可见，取代了许多果汁汽水，甚至更有人将不含卡路里的茶运用在料理上，做出一道道清爽可口的菜肴，这也难怪古人早有云：「喝茶能养生解渴、去油解腻。」

不过，茶的种类非常多，有煎茶、普洱茶、乌龙茶、花草茶、红茶、绿茶、减肥茶……等等，究竟该喝哪一种才好？

在什么时机喝最佳？

就让可蓝跟大家分享研究心得吧！

餐后茶每次用餐过后喝一杯不加糖的绿茶，可去油解腻，帮助消化。

如果不习惯喝绿茶，也可以选择乌龙茶、普洱茶来代替。

喝茶时，尽量以无糖茶取代有糖茶，如果真的无法喝无糖茶，也请用蜂蜜来代替砂糖比较好。

【方法】买茶包来冲泡饮用。

夏天可以先冲泡放凉后，置入冰箱冰镇后饮用。

有空就可以喝，但是餐后一定不要忘了喝唷！

^^【魔女可蓝经】喝茶减肥法是属于搭配型减肥法，茶含有咖啡因，尽量别在睡前饮用。

另外还有一个小秘招教大家，早上起床可用一匙绿茶粉加多多饮用再吃早餐，能够帮助你加速肠胃蠕动喔！

可蓝独创橙子减肥法，半个月狂减8kg橙子减肥法是可蓝在65公斤的停滞期时想出来的减肥法。

当时体重怎么降也降不下来，顽固地维持在65公斤左右，让可蓝难过得一度想要放弃。

还好在那时候妈妈刚好拿橙子给我吃，我开始突发奇想用橙子帮自己设计出一个减肥套餐，没想到竟然因此让我度过了停滞期，还瘦了8公斤之多，一夕间成了大家询问度最高的减肥法。

【方法】早餐：两颗橙子 + 250cc开水午餐：正常吃午餐，再加上两颗橙子 + 250cc开水晚餐：两颗橙子 + 250cc开水

【魔女可蓝经】橙子一颗约45大卡，又含有丰富纤维，会让你皮肤漂亮、身材轻盈。

如果早晚餐只吃两颗橙子还不满足的话，可以再加一~两颗的份量。

橙子减肥法是单一是减肥法，也可以当作调整型减肥法，但是糖尿病患者要小心橙子的糖分。

所以，可蓝建议大家用此方法时不要喝橙子汁，只要吃橙子果肉就可以了。

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

编辑推荐

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

名人推荐

看着可蓝一路的减肥历程，让我深深觉得没有瘦不了，只有不想瘦！

——网友 最不长很久以前就是粉丝了，偷学了博主的“橙子减肥法”，真的很管用，半个月瘦了6kg！

——网友 拉夫林蔡利亚看了可蓝的博客之后，原本对减肥三心二意的我，现在已经励志减肥，并且真的有效果了呢！

——网友 yyj9000很喜欢可蓝精选的6大快瘦榜，原来减肥这么简单啊！

——网友 sarah有了这本书，再也不用担心反弹了！

——网友 clara

<<真腰瘦！ 肥女变魔豆>

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>