

<<真腰瘦！ 肥女變魔豆>>

图书基本信息

书名：<<真腰瘦！  
肥女變魔豆>>

13位ISBN编号：9789861362182

10位ISBN编号：9861362185

出版时间：2009-7-30

出版时间：如何

作者：可藍

页数：184

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！ 肥女變魔豆>

### 前言

ON AIR 現場準備！

5、4、3、2、1&hellip;&hellip;。

隨著現場FD倒數讀秒的聲音，我的情緒興奮中帶著一點緊張不安。

透過今天的節目放送，可藍的減肥全紀錄就要在日本的電視螢光幕上公開，跟日本觀眾分享我這六年來從85kg一路甩掉35kg的心路歷程和瘦身經驗&hellip;&hellip;當然，我那85kg的圓滾滾模樣，也會透過大電視牆播送出來，說實在的，我此刻的心情除了興奮之外，還有一些害羞和不可思議。

總之，在錄影前的一分鐘，閃過我腦海裡的畫面太多太多，心情用五味雜陳來形容再貼切也不過

。兩個星期前&hellip;&hellip;。

「喂？

您好，我們是日本東京電視台NTV《魔女22時》節目的製作單位，想跟您打聽一位展場模特兒可藍，我們想邀請她來上節目&hellip;&hellip;」

在接到日本的來電後，展場廠商立刻打電話跟我報喜訊。

「喂喂喂！

可藍，真不賴唷～你居然紅到日本去了耶，有日本電視台打電話來邀請你上節目呢！

」當我聽到廠商活動公關打電話來轉述這個消息時，我和經紀人腦中同時閃過類似的字眼：「怎麼可能？

！

會不會是詐?騙?集?團?

！

」我發誓！

可藍長這麼大，從來沒有想過自己居然可以去日本上節目！

天啊！

是誰在跟我開玩笑還是惡作劇？

這種事怎麼可能會發生在我身上&hellip;&hellip;。

帶著半信半疑的心情，我和經紀人戰戰兢兢地打電話和對方聯繫，並且不斷地上網查資料，才發現，對方真的是節目製作公司，而且還製作過不少台灣朋友也相當熟悉的節目，例如《黃金傳說》《戀愛巴士》等等&hellip;&hellip;看來，我不是在做夢，這個天外飛來的大好機會，係金A！

一個星期前&hellip;&hellip;。

在上節目前，日本節目製作單位特地飛來台灣和我開會，彩排錄影當天的細節及企畫內容。

每個環節都毫不馬虎地事先一再推敲演練，做事之嚴謹，讓我見識到日本人在工作上的敬業態度，真的是打從內心感到佩服。

但是相對地，我內心的壓力自然就更大了。

因為那代表我要把出錯的機率降到最低，務求在節目上有完美表現不可。

不管了！

這是我的海外「處女秀」，我一定要盡全力拚了啦！

《魔女22時》在日本是一個收視率很高的節目，很多日本上班族女生和媽媽們都非常愛看。

節目內容經常會介紹一些世界各地的奇人軼事，像可藍這次就是以「台灣減肥魔女」的身分受邀上節目的，他們對我為了減肥曾經試過100多種方法相當好奇，尤其是用柳丁瘦身法成功甩掉35公斤感到驚奇，因此希望可藍能在節目中現身說法，暢談我的減肥經驗。

當天和我一起被介紹的來賓還有實際年齡50歲，但是外表看起來卻像24歲的「妙齡小姐」，以及一位同時身兼卡車司機和模特兒兩種完全不搭軋職業的奇妙女生，我們三個人要在《魔女22時》這個節目中分享我們的真實故事。

我超期待這次的日本行。

可藍要在這個僅次於NHK的日本第二大電視台 - - NTV節目中登場，還可以順便到我最愛的國家去旅行！

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>>

OH~YEAH~超LUCKY!

日本!

我來囉~~~~~!

節目現場&hellip;&hellip;。

「讓我們歡迎來自台灣&hellip;&hellip;有『台灣減肥魔女』之稱的可藍小姐&hellip;&hellip;」主持人用開場白介紹我出場。

「空邦哇!

哇搭喜哇&hellip;&hellip;可藍得司!

」我用生澀的日語跟現場及電視機前朋友打招呼。

媽呀!

我不斷地深呼吸，因為我實在是好緊張!

主持人問我當初怎麼會想到用柳丁來減肥，我告訴他這是在試過了蘋果、葡萄柚及其他減肥方法後，發現柳丁是唯一一種讓我不會因為每餐都必需食用，而產生過量噁心的食物。

而且利用早晚餐吃柳丁、中餐正常飲食的減肥方式，一年多下來，不但不會有體力不支的無力感，整個人反而氣色變得更好更健康，甚至還成功減重了約35kg，因此這個方式才會被我大大地在部落格推廣，並且在媒體採訪曝光後，變成一個大家都知道的減肥方式。

在我解說完之後，藝人來賓和現場觀眾們紛紛好奇地提出各種對於減肥的疑問。

我透過自身經驗，告訴他們什麼樣的減肥方式會帶來不同的優缺點效果，看到大家得到解答後的滿足表情，還有得到自信後準備回去躍躍欲試的樣子，我內心開心不已。

我希望這些經驗能夠幫助更多對於身材感到困擾的人。

對於曾經胖到85kg的我來說，我非常能夠體會那種可怕夢魘。

我對自己說，我發誓再也不要回到圓滾滾的小胖妹時期了。

下節目後，此次的日本行可藍最大的收穫就是 - - 找到了更多自信。

這對想要減肥的人來說，也是一項非常不可獲缺的元素喔!

真的真的!

你一定要相信我!

一定要先有自信能夠成功瘦身，才会有持之以恆的動力。

接下來，我就要充分發揮「台灣減肥魔女」的本領，在這本書中和大家分享我一路走來的減肥歷程和方式，過程中充滿歡笑和淚水&hellip;&hellip;鼓勵每個想要開始減肥，或是已經減肥成功的你，一定要永不放棄堅持到底。

小胖妹總有一天會脫胎換骨、走出陰霾，擁有自己美麗的一片天!

可藍活脫脫就是一個最佳範例。

所以，千萬不要再說你不能!

千萬不要再說從明天開始!

拋開這些阻礙你的藉口，跟著可藍一起甩掉小肉肉，進行美麗的瘦身計畫吧!

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

### 內容概要

減肥減到出國比賽！

日本東京電視台《魔女22時》專訪 「台灣減肥魔女」甩肉35kg變身名模，部落格人氣爆衝，網友瘋狂推薦！

這將是你最後一次的減肥計畫：復胖率0%！

要瘦不要受委曲，餓肚子不會是你的原則！

享「瘦」不用看醫生、發毒誓、花大錢！

多點健康概念，掌握六大腰瘦榜及兩個數值，徹底擺脫生命中不可承受之「肉」！

減肥魔女現身說法，從85kg⇨50kg的瘦身魔法！

可藍從小在家人的努力餵食下，從瘦皮猴變身大胃王，體重⇨85公斤。

自從百日戀情在一秒鐘內見光死後，發憤甩肉35公斤，體重⇨50公斤。

可藍親身試驗近百種減肥法，精選出有效又健康的六大腰瘦排行榜，你不必犧牲健康、放棄美食、飽受委屈，更不用浪費時間、金錢與體力，便能依據自己的體質、喜好與作息，享「瘦」成功不復胖。

可藍大方分享這場「肉搏血淚拉鋸戰」，除了自曝小時候的爆笑趣事，重點是教你正確的減肥態度與步驟，這次保證不再讓你萌生退意！

瘦下來之後，可藍還要教你如何維持健康好身材，拒絕小肉肉再度上身！

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

### 作者簡介

可藍 21歲天秤座，開朗愛大笑的女生。  
相信微笑帶來自信及正面力量，常以座右銘「給自己一個微笑，今天你就是主角」鼓勵自己。

15歲以前，是個體重85kg的重量級胖妹。

21歲以後，脫胎換骨成為體重50kg、身高171公分的辣妹模特兒。

成功瘦下35kg後，因外型亮眼踏進模特兒圈；自創的「柳丁減肥法」在報章媒體的報導下，更讓部落格爆紅，吸引不少網友流覽。

熱愛學習也喜歡分享，基於愛美不藏私的天秤座大方個性，長期以來在部落格和網友們分享減肥心得，以自身經驗告訴大家健康瘦身的重要性。

人氣指數越來越高，除了上過《我猜我猜我猜猜猜》《康熙來了》《女人我最大》等電視節目，和大家分享美麗瘦身小撇步之外，更受邀前往日本東京電視台NTV《魔女22時》節目，暢談減重35kg的傳奇故事，播出後大受好評，觀眾反應熱烈，更因此被日本媒體封為「台灣減肥魔女」。

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

### 書籍目錄

序 一場減肥減到出國比賽！

- - 「台灣減肥魔女」出運啦！

主要人物出場Action 1 原來我不瘦！

小女孩的美麗白日夢小竹竿變小叮噹往右移動一大格的殘酷體重計回首來時發福路：羅馬就是這樣造成的胖子的春天為何這麼短？

別再叫我貴乃花Action 2跟35公斤小肉肉說掰掰！

- - 六年腰瘦「肉搏」戰第一年（2002年）：85公斤貴乃可藍即將告別相撲界第二年（2003年）：16歲的年紀40歲的身體第三年（2004年）：你想要減肥還是減重？

第四年（2005年）：體重進入毫無動靜的停滯期第五年（2006年）：獨創柳丁減肥法讓我瘦了八公斤

第六年（2007年）：50公斤是最好的生日禮物Action3 可藍的人體實驗腰瘦榜欲速則不達，要穩不求快

，用時間換取空間的腰瘦榜NO.1分食減肥法NO.2慢食減肥法NO.3過水去油減肥法NO.4進食順序減肥法NO.5過五不食減肥法

坐著、躺著就能瘦的懶人腰瘦榜NO.1呼吸減肥法NO.2穴位按摩減肥法NO.3貼片減肥法NO.4檸檬水減肥法NO.5抬頭挺胸減肥法

保養兼美容的優雅腰瘦榜NO.1三溫暖泡澡減肥法NO.2針灸電療減肥法

+ 埋針減肥法NO.3SPA減肥法NO.4束腹減肥法NO5.椅子減肥法吃美食也可以

減肥的好食腰瘦榜蜂蜜水減肥法喝茶減肥法可可減肥法氣泡礦泉水減肥法蘋果減肥法柳丁減肥法香蕉

減肥法單一蔬菜減肥法粽和蔬果減肥法蒸食減肥法綠豆薏仁減肥法大吃大喝減肥法要動才會瘦的健康

腰瘦榜NO.1泳池減肥法NO.2快走減肥法NO.3呼拉圈減肥法NO.4有氧運動減肥法NO.5球類減肥法冬天

正是減肥天的腰瘦榜NO.1辣食減肥法NO.2香菇鍋減肥法NO.3地瓜早餐減肥法NO.4刷牙減肥法NO.5嚴

禁宵夜減肥法Action4 現在進行式 + 未來式 = 永不復胖的腰瘦生活 - - 10個讓你變美、有自信、更健康的

享瘦絕招餓肚子不是我的原則大餐過後的維持方式三心二意必瘦絕招利用五首歌的時間運動多喝水

才會水噹噹一週內穿上小禮服速成減肥法寫日記也是一種瘦身法大笑讓你瘦得更美你要為自己而

瘦Action5 網友最常問的減肥Q&A綠豆、紅豆、花生哪一個熱量最高？

網友最常問：滷肉飯、雞肉飯都很好吃，哪一個熱量比高？

維他命C最多的食物是什麼？

有人說喝水會水中毒，那麼要喝多少才會有這種現象呢？

減肥是不是都會出現溜溜球效應？

該怎麼防範才好呢？

為什麼減肥到一個程度後，體重就會停滯不前了呢？

怎麼樣才知道自己的體質容不容易復胖呢？

如何消除身上的肥胖紋呢？

後記成果是你們給我的

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

### 章節摘錄

Action 2 跟35公斤小肉肉說掰掰！

- - 六年腰瘦「肉搏」戰 第一年（2002年）：85公斤貴乃可藍即將告別相撲界 我在成長過程中，雖然因為肥胖受到不少嘲笑和捉弄，但是天性樂觀的我依然不以為意，胃口出奇的好，食量大的驚人。

尤其在2002年暑假被男網友以「秒殺」速度狠甩之後，可藍化悲憤為食量，才短短兩個月暑假我身上就多長了6、7公斤肥肉，體重也因此達到人生最巔峰 - - 85公斤！

！  
再不節制恐怕就要直逼90大關～～！

！  
！  
天啊！

我沒辦法再假裝自己「沒那麼胖」了。

那是一個我完全無法忽視的數字，我整個人開始有點大夢初醒&hellip;&hellip;。  
喔不！

正確來說，應該是嚇醒。

每次看著鏡子裡的自己，相撲貴乃可藍的綽號、哥哥在耳邊盤旋不去的「羅馬不是一天造成」的碎唸，以及男網友惡意「拋棄」的畫面，便殘忍地一一浮現。

我好討厭現在的自己。

我受夠了因為肥胖而受到的種種打擊，也受不了因為身體過胖變得越來越不健康，隨便走幾步路就會讓我氣喘吁吁的狼狽模樣。

「我不能再這樣墮落下去了！

我要減肥！

魏可藍，你一定要徹底改變才行！

！  
！  
」我內心意志堅決的吶喊著。

2002年10月，我終於下定決心要減肥。

我要對抗的目標是 - - 85公斤。

第二年（2003年）：16歲的年紀40歲的身體從2002年冬天下定決心徹底減肥開始，一直到2003年10月，整整一年的時間，我的體重從85公斤減到了70公斤。

15公斤&hellip;&hellip;那幾乎是減掉了一個3歲小孩的重量。

雖然這一年是我體重瘦最快的時候，但也是我身體最不健康的一段時間。

那時候就像得了失心瘋的我，為了減肥，什麼方法都試過用過，只要一聽到別人的減肥方法，也不管有沒有用或是有沒有危險，就會興致勃勃地馬上跟著做；這樣的心情，我相信所有減肥過的女生一定都能體會。

那是一種難以形容的狂熱。

每次一聽到某個新的減肥方式，我的眼裡和心裡就像冒火一樣，燃起了熊熊希望。

正確減肥步驟1`2`3 步驟1：算出正確BMI，才是健康減肥之道 很多人都會問我，到底怎麼減肥，才能減得有效又健康？

我的答案一定是：「先了解自己的體質，再找到對的方式，才是快樂減肥的不二法門！

」好囉！

我也別跟大家賣關子，現在就快讓可藍來告訴大家怎麼找到對的方式，開始進入我們的「快樂享瘦減肥班」吧！

你一定聽過BMI這個名詞吧？

想要正確減重， 首先要了解自己的BMI值才行 BMI值指的是我們的健康標準體重。

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>>

為什麼它會這麼重要呢？

那是因為，每個人都是不同的個體，高矮胖瘦體型都不一樣，所以，找到你的標準BMI值，你才會知道自己的體重過重還是過瘦，到底要減多少才是標準，這可是你的減肥標準依據呢！

而健康標準體重BMI值，是以一個人的身高、體重計算出健康範圍的數據，用這個數據告訴你現在的體重。

透過數據，你可以一目瞭然知道自己的狀況，再用不同方法去調整自己的體重，達到健康標準。

步驟2：一日所需熱量是每天活力的原子彈 我們每天從起床張開眼睛那一刻，身體就會開始燃燒能量，包括你刷牙洗臉、走路去搭公車、坐捷運、應付一天上班上課的精力等等，都會消耗你的卡路里能量，而這些最基本的熱量，我們就將它稱為「基礎代謝率BMR」。

然而，我們一天當中不可能完全不進食，在這些吃進去的食物中也含有卡路里，才能提供我們一天所需的熱量，讓我們充滿活力！

重點來了！

！  
！  
！

為什麼有些人常常大吃大喝，但就是不見他們變胖長肉？

可是有些人吃的不多，但就是容易囤積肥肉，體重往上攀呢？

這個重要的關鍵就在於你每日攝取的熱量多於每日需要的熱量，又沒有足夠的運動量來消耗多餘熱量，因此，它當然只好轉化為脂肪，囤積成你的小肉肉，與你相親相愛不分離囉！

所以，想要減肥的人，千萬不能不知道卡路里熱量計算方式。

當你確定自己是個標準體重過胖、需要減肥的人，接下來就要開始學會計算自己的一日所需熱量，進而控制計算飲食攝取熱量。

男生和女生的「基礎代謝率」及「一日所需熱量」計算方式有所不同，主要是因為男生女生在一些身體的特別組織上，有極大的差別。

而且，每個人會依照身高、體重、年齡的不同，而算出不一樣的「基礎代謝率」。

在這裡，可藍要來幫大家信心喊話一下：千萬不要偷懶怕算數字，只有誠實的面對，才能幫助自己有效減肥。

步驟3：月經期間的減肥法 我是到後來才知道，經期來的那段時間其實是很不適合減肥的。

女生月經來的時候，身體會消耗比平常更多的能量，所以，這段時間減肥會讓你的身體很不舒服也沒有元氣，因此，正確的減肥時間應該控制在月經前後的一星期週間，如此才能避免讓你陷入無力、暈眩、嘔吐的情況。

月經來臨的前一星期可以選擇單一使用的減肥法來調整，像是：「分食減肥法」（詳見第三章）、「過五點不食減肥法」（詳見第三章），一方面控制經期症候群，一方面又能維持好身材。

月經來臨的這一星期在這一週，就請你好好正常飲食吧！

如果有食慾不好的狀況發生，你可以搭配「呼吸減肥法」（詳見第三章）「可可減肥法」（詳見第三章）來調理身體。

身體唯有攝取足夠營養，才能讓經血排乾淨，這樣身體才會健康唷！

月經結束後的一星期這個時間是維持好身材的重要時間點！

！

可藍建議大家可以在這個時間做一些運動，以及在飲食上做調整。

運動方面你可以採用「三溫暖減肥法」（詳見第三章）來開始保養身材，也可以跑跑步、打打球。

飲食方面則可以選擇「柳丁減肥法」（詳見第三章）「喝湯減肥法」（詳見第三章），將身體機能調回最佳狀態，讓你氣色好體力佳。

第三年（2004年）：你想要減肥還是減重？

因為第一年亂試了斷食、暴食、催吐等較激烈的減肥法把身體搞壞之後，2003年從70公斤減到2004年10月的65公斤過程中，我開始尋求專業醫生的幫助，到處諮詢醫生該怎麼樣才能健康的瘦。

有些醫生會教我克制食量的方法、有些醫生會幫我量身打造減肥計畫、也有醫生會叫我買療程，定期



## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

再回來看診，直到聽了某位醫生的一席話，才讓我整個人對減肥的觀念有了完全不一樣的認知。

那位醫生認真的問我：「你想要減肥還是減重？」

「沒有頭緒的我傻呼呼地回答說：「有什麼差別嗎？」

我只想要變瘦瘦、變漂亮啊~~~（擦淚）」相信很多減肥的女生都沒想過這個問題對不對？

！

大家都只求外表變纖瘦、體重變輕就好，但是，據醫生表示，所謂的減重只是讓你暫時減掉多餘水分，很容易就會復胖，想要變瘦的女生真正應該選擇的是減肥，也就是將多餘的體重和體脂肪一起徹底減掉才正確。

而且最重要的是，健康正確的減肥速度應該控制在一個月大約瘦2到5公斤，這是屬於標準的範圍內，有些減重方式會讓你一週就瘦掉1公斤，但卻很容易碰到停滯現象或是懶惰期，因此，想要減肥千萬不能心急，一開始的恆心毅力很重要，只要你肯花時間做功課，相信後面的過程就會順利一點。

細嚼慢嚥，忌吃重口味 愛吃重口味飲食的我，最常被醫生叨唸的就是：「妹妹啊~你的飲食習慣造成腎臟、心臟很大的負擔，加上你因為過胖而姿勢不良，這樣很容易讓器官受到壓迫，以後還會有高血壓、心臟疾病的潛在可能喔！

你還是忌口一點吧！

」醫生還說，雖然藥物可以幫助我克制食慾，但並不會幫助我改變飲食口味，所以當我吃下口味太重太鹹的東西時，很容易就會增加食慾造成過食，所以，對於喜歡吃重鹹和吃東西很快的我來說，這兩點也絕對是造成肥胖的大忌，一定要改掉這個壞習慣才好。

我曾經看過一本跟健康有關的書寫著：「食物在入口之後，最快要約5到10分鐘，訊號才會傳到腦部神經，讓控制飽足感的神經收到。

」這也意謂著，當你吃東西速度太快時，神經根本來不及反應，有可能會讓你在其實已經飽足的狀態下還繼續大吃大喝，吃下過量的東西而不自知。

因此，聽進醫生忠告的我，便開始著手進行改變自己的飲食習慣。

我列了一張改變飲食作戰計畫，在這裡也提供大家參考： 1.烹調方式多以用蒸、煮、烤、涼拌等低油方式取代油炸。

2.多喝水，一次喝足2000cc。

不但能幫助新陳代謝快速運作，對皮膚也有很好的保養效果。

3.多吃新鮮蔬菜水果，避免食用勾芡或加麵糊做成的濃湯類。

湯以蔬菜湯或是低油較佳。

4.真的很餓的時候，盡量選擇水果、薏仁湯、麥片進食，避免吃高熱食物，讓身體快速吸收。

5.用心品嚐食物的原味，不要加過多的調味料造成身體負擔。

第四年（2005年）：體重進入毫無動靜的停滯期 減肥最怕遇到的關卡就是進入停滯期，很多人往往就是在這一關舉白旗撤退，讓之前辛苦所減的成果前功盡棄。

雖然醫生很早就告訴我正確的減肥曲線本來就是上升或下降之後有一段平緩的停滯期，等到身體機能完全適應你的改變之後，才會再進入下一階段去運作。

但是，當我的體重瘦到62公斤，再復胖回來3公斤之後，65公斤就像是個中心點一樣，磅秤往左邊移動的幅度小到不能再小，而且，就這樣硬生生停滯了將近一年時間。

不過，在跟一些減肥達人級的朋友們交換經驗時，我們發現，停滯期的體重胖瘦標準正負值是3，也就是說，對當時62公斤的我來說，一定要維持住不要讓體重再胖超過65公斤，否則我又會進入上一個階段，再歷經上一個循環，重新減肥一次。

而這也是很多人為什麼會有復胖的問題，就是沒有努力撐過停滯期的緣故。

就這樣，努力運動維持體重就是我這個階段最重要的目標。

在那段時間，我每天都會強迫自己做10分鐘以上的運動。

我最喜歡的運動是游泳，因為它是一種消耗熱量滿多的運動，不過現代人上班忙碌，沒這麼充裕的時間去游泳，所以我就會選擇最生活化的方式 - - 走路，當做自己的運動方式。

我很愛走路，尤其經常從忠孝復興捷運站走到永春站。

快走近一小時的運動量，會讓我微微出汗，是個對消耗熱量來說滿好的運動。

## <<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

第五年（2006年）：獨創柳丁減肥法讓我瘦了八公斤 在上一個停滯期也依然努力減肥的我，在2005年冬天，人生有了不一樣的轉變，讓我的未來展開了非常不同的一頁。那時候，媽媽剛好有朋友送她兩箱大柳丁，在試過各種水果減肥法之後，我突然覺得：「為什麼不能試試看用柳丁減肥呢？」

沒想到，甜分、大小都很適中的柳丁，每天食用不但不會讓我反胃，而且我還覺得自己的體力氣色都有改善，於是，我就開始了自己獨創的柳丁減肥法，而且剛好又幸運地碰上停滯期結束，即將邁向下一個階段的契機，在這個時期，我的體重又快速地往下掉了8公斤。

有趣的是，或許是之前青春期時經期被打亂的緣故，我一直到了這一年，身高又往上長了2公分。對於身高有167、168公分，體重卻只有56、57重的我而言，這才終於擺脫了肉肉胖妹的樣貌，稍微有了一點會被大家注意的清秀外型。

也就是在這時期，我開始接百貨公司的PG秀，成了promotion girl，隱藏在我內心深處那個愛漂亮、曾經有過明星夢的夢想才因此開始漸漸鮮明起來。

這種滿懷自信被大家欣賞的感覺真好！

這是可藍從小到大從來不曾有過的感覺。

我決定要為自己的美麗夢想繼續努力，我要永遠把自己保持在最佳狀態，一輩子和減肥長期抗戰！

小肉肉休想再靠近我~~~！

我會加油的！

第六年（2007年）50公斤是最好的生日禮物 經過百貨公司的PG秀之後，我在2007年4月正式進入模特兒這個行業，展開了模特兒生涯。

真正進入這一行之後，我才發現，對一般人已是標準身材的我，在同行MODEL中還算是有點「大隻」的體型。

每次在後台換衣服時我會因為瞄到別人身材而有自覺，還有個超級熱心的秀導會不停地在後台提醒我。

我還記得，第一次幫百貨公司走秀時，那位秀導在後台不停地用眼神上下打量我，那眼神彷彿像是在說：「你&hellip;&hellip;你真的是模特兒嗎？」

為什麼身材&hellip;&hellip;」每次她那樣看我之後，我都會恨不得地上有個地洞讓我鑽進去，好讓我不要被她冰冷的眼光凍傷。

後來我才知道，她這樣算是很溫和的方式了，因為好幾次在我穿不下下半身服裝而必須換尺寸時，她都會毫不留情地在大庭廣眾下大喊：「服裝師，快拿一件大一點的下半身給可藍換！」

你能體會我當時的心情嗎？

丟臉（沒錯！

）、想死（不誇張）、好想趕快逃離現場（完全正確！

）。

沒錯！

這就是我當時的心情。

對於下半身比較胖、每次都得換尺寸的我來說，我覺得自己應該還要再瘦一點會比較敬業。

加上看到周圍的人都比我還瘦，更激發了我再瘦到50公斤的決心。

我要把目標體重50公斤當做我的生日禮物，送給自己一份大禮。

在訂下這個目標之後，我又開始了一連串的減肥方式+運動，直到2007年10月生日時，終於成功達成目標，創下有史以來最低體重的驕傲紀錄。

YA！

<<真腰瘦！ 肥女變魔豆>

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>