

<<真要瘦！ 你也能變正妹>>

图书基本信息

书名：<<真要瘦！
你也能變正妹>>

13位ISBN编号：9789861853468

10位ISBN编号：9861853464

出版时间：2009

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：蘇丹潔,譚志紋

页数：240

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>

<<真要瘦！ 你也能變正妹>>

前言

第二章健康減肥窈窕一生 - - 減18公斤並維持8年的小狐狸 減肥美女小檔案 大名：小狐狸
身高：165公分 目前體重：47.5公斤~49公斤 年齡：29歲 減肥方法：少吃油膩食物，
睡前5小時內不吃 減肥歷程：兩年半 減肥成績：66公斤 48公斤，維持至今8年 減肥收穫：
減肥讓我變得自信，覺得生活多采多姿 減肥格言：用心經營我的減肥事業，就是要一個苗條的
自己！

「無痛苦」減肥法 自從減肥成功後，我這樣的體重已經維持了8年，至今未成復胖過。
減肥成功後，我一天飲食情況如下： 1.早餐吃得飽 早餐是我一天中吃得最飽的一頓，它通常
可以讓我在不吃中飯的情況下，還能維持飽足的感覺到下午三點。
早餐吃以下A式或B式早餐。

A中式：一個煎餅（上海煎餅不怎麼油，是一種放在平底鍋上，用麵粉和一種薄刮片刮出來的麵
餅，包上榨菜，塗點甜麵醬就能吃了）、一杯全脂鮮奶250毫升、一個水煮雞蛋。

B西式：兩個羊角麵包、一塊蛋糕或兩顆水煮雞蛋、一杯全脂鮮奶250毫升。

2.中餐七分飽 我們公司可以自己帶飯盒，所以我都是帶4湯匙米飯，帶一些菜，葷素都有，但
是不能有油。

3.晚飯少吃些 我的晚餐通常是2湯匙米飯，一些素菜，一塊魚。

我有幾個必須堅持的原則： 1.我減肥不戒冰淇淋、巧克力和速食，但是平均一個月這些食物只能
任選一樣吃一次。

2.下午四點後，我不再吃任何零食，除了水果、柚子蜜茶、蜂蜜水。

3.吃過晚飯，一定要等5小時後才去睡覺。

4.每週有雙休日時，會有一天做清腸工作，只喝水，吃水果（以蘋果、葡萄為主）。

那天一定是我運動量最少，待在家裡什麼都不做的時候。

不過這天不容易堅持，因為我平時要上班，媽媽怕我營養不夠，不讓我清腸，只有雙休週可以，可是
有時候也要讀書或出去玩，所以我也會偷點懶，有時候兩星期做一次清腸。

5.早餐要吃好。

我找過我早餐吃得多的原因，主要是因為我晚餐吃得少，而且又一定要等到全部消化掉才肯去睡覺，
所以我早上醒來特別容易覺得肚子餓，但吃到7分飽就作罷。

我同意減少飯量使胃變小的說法，但一定要慢慢來，不然胃會壞掉的。

6.對於減肥的停滯期，不要太過在意，如果覺得自己體重老是無法下降，那麼就試試一段時間不
要去量體重，也許不經意間，那段難熬的時間就過去了，等下次再量的時候，體重已經不知不覺地
下降了！

8年不復胖的飲食祕密 1.小狐狸的維持食譜 只要沒有應酬，我一天三餐一般都很簡單，只
是具體的料理變一變。

應酬時不吃實在不像話，所以，我都以七分飽為限，回家晚點睡覺。

維持說難也不難，有很多小竅門，喝普洱茶就是其中一種。

一般來說，我每天大概是這樣吃的： 早上：50克麵包，1杯牛奶，一顆蘋果，1個雞蛋 上午：2

大杯普洱茶 中午：4湯匙米飯，自己做的幾口家常菜 下午：2大杯普洱茶 晚上：一碗自己

煲的湯（油盡量少，如鯽魚湯），2湯匙米飯，2杯淡蜂蜜水 運動：一天累計走2小時路 2從未

暴飲暴食過 我沒有暴食過，晚上如果在外面吃多了，就散步回家。

我個人覺得用我這個方法久了之後，就不會覺得肚子餓，除了早上起床會因為晚上沒有吃什麼東西而
覺得肚子餓外，其他時間我都覺得自己滿飽的。

菊花+普洱茶 刮脂又去火 減肥期間，吃飯時多喝湯，如果吃油膩食物，就多喝綠茶。

吃些能清油脂、清腸胃的高纖維蔬菜。

像我喜歡吃酸的東西，會用話梅泡水喝，或吃西瓜、蘋果、葡萄、柚子。

柚子是強鹼性食品，有助於體質變得不易胖，且熱量也不高。

另外，減肥的美眉們也要注意，不要老是讓自己去想肚子餓的事情，餓的時候找一些自己感興趣

<<真要瘦！ 你也能變正妹>>

的事情做，或多喝茶，這樣既有利於減肥，又有利於調理自己的皮膚。

以我為例，我是將乾菊花和普洱茶一起泡，沖一大瓶濃茶，喝的時候，再加一點白開水或熱水，這樣味道不會太苦，而且通常一天喝下來，茶還是會很有味道，而且還能去火和消除脂肪。

吃了零食，照樣能減肥 零食、特別是甜食，一直是我很喜歡的食物，減肥前只要有現成的，就一定要吃光才會罷手；我想，胖總是有原因的吧！

現在對這些東西，我也比較有節制，吃得不那麼頻繁。

1控制零食量 減肥前我一次可以吃掉兩大包洋芋片；減肥後，洋芋片一般是一到兩星期一大包，而且一定是下午四點前吃，超過四點就不吃零食了，嘴饞了就吃水果。

榛果仁巧克力是我最喜歡的，我每次都吃一小塊。

我喜歡吃甜食，但我只挑自己最喜歡的來吃，選擇的範圍小了，自然能吃到的東西也少了，慢慢地就戒掉了吃零食的習慣。

唯有挑食，才能減肥。

2吃零食分批分量 另外，吃零食也要分批分量，不要一下子猛吃，吃零食是為了解饞。

建議美眉們自己和自己做個小交易，想暴飲暴食時，就對自己說，今天只吃一塊巧克力，或者吃半包洋芋片，但是不能猛吃。

有時，我自己也覺得減肥是挑戰自己意志的最好方法。

小狐狸的獨家零食維持身材法 我做了一個零食表，這是我自己不斷摸索後，總結出來的一個既能解饞、又能維持身材的小竅門。

減肥時，吃東西一定要定時定量，還要既精細又細緻；因此定下零食表後，所有的同學聚會、公司聚餐，我都只吃這幾樣東西。

雖然常常被大家說挑食，食物選擇的範圍小了，但是因為吃到的東西也少了，進而也幫我控制了零食量。

<<真要瘦！ 你也能變正妹>>

內容概要

推薦人：《請你跟我這樣瘦》作者 / 大熊 知名女性主題網站至美網上的真實成功案例有別於一般減肥美容書籍多採明星代言，本書提供8位平凡女子的減肥奮鬥史，方法平易近人，容易實行，不但讓減肥不再只是遙不可及的夢，還能健康維持好體態 減肥不缺方法，缺的只是堅持下去的毅力。

書中採訪了8位能為你提供巨大動力的減肥正妹。

她們以前都是重量級胖女孩，但都靠自己的方法和毅力減肥瘦下來，且至今幾年未復胖。

這是一本你從未見過的健康減肥枕邊書，當你堅持不下去時，翻翻減肥正妹們減肥前後的照片和實錄，也許你會發現，減肥不再是一件遙不可及的難事了。

這8位減肥正妹不是明星，都是普通女孩，她們的方法很實在，也很管用。

她們能瘦，你就一定能！

說不定，下一位健康美女就是你呢！

<<真要瘦！ 你也能變正妹>

作者簡介

蘇丹潔 知名女性主題網至美網創始人及主編、大學教師、自由撰稿人。
作為至美論壇「健康減肥館」總版主，主持的至美減肥大王系列專訪影響了幾十萬網友。
業餘時間在減肥前線奮戰幾年來，以琢磨健康減肥和發現減肥正妹為樂；致力於「讓姐妹們靠自己的努力健康瘦下來」。

譚志紋 至美網創始人、首席管理員；專業背景為哲學研究；擁有近10年的資深互聯網、IT行業經驗。

<<真要瘦！ 你也能變正妹>

書籍目錄

第一章再堅持一下，你就能瘦！

- - 兩個多月減16公斤的小賴賴
- 第二章健康減肥窈窕一生 - - 減18公斤並維持8年的小狐狸
- 第三章減肥是我的事業 - - 百日減44公斤的漠璿
- 第四章減肥，從改變自己開始！
- - 兩個多月減22.5公斤的薇薇
- 第五章每個女孩子都是朵獨一無二的花 - - 減57公斤維持3年的美妍
- 第六章從臃腫的繭中輕盈蛻變 - - 1年減20.5公斤的筱筱
- 第七章即使流淚，也要堅持下去 - - 減掉31公斤的商婷
- 第八章減肥沒有失敗的，除非你放棄 - - 減掉40公斤的旖旎

<<真要瘦！ 你也能變正妹>>

章節摘錄

(本文作者為《請你跟我這樣瘦》作者) 我是胖子，我要減肥！

身為資深的「快樂胖子」，畢生信條是「人怕出名不怕肥」。

不管瘦身風潮如何狂吹，全家餐也不能少買一桶，但要趁夜黑風高時偷偷享用；拔河比賽努力拉，不過拿獎盃時別居功，切~又不是作文比賽第一名。

胖歸胖，但是胖得很低調，這就是傳說中「慚慚吃三碗公」！

你說：「為什麼要低調？

」不說你不知道！

對胖子來說，大方展露自己的胖，並不是件容易的事。

在社會眼光的龐大壓力下，在愛情市場的退貨現實下，百貨公司小姐衣服不給試穿，保個險還可能被退件，而且坐個飛機也要買兩個位置，連和人吵架時，最後也會被一句「死胖子」擊潰（因為胖是事實）。

想想看，誰能胖得理直氣壯？

對於這般社會現實，我向來一笑置之，不願正面以對。

誰知，天算不如人算，快樂胖子有顆玻璃心，分手後體重先掉了10公斤，一年後還甩掉一個「林志玲」，總計56公斤消失無形。

這一趟身心翻轉大改造的歷程，我這才重新思索肥胖對人們的影響，以及肥胖者處於社會的種種情狀。

是的。

我們的環境對胖子極不友善，胖子的低調其來有自，以自嘲為表象的心靈黑暗角落中，其實有著看不見的自卑。

但是，改變大環境是個大工程，胖子無力可回天，何不先扭轉自己的小宇宙！

先從善待自己的身體和心靈開始。

天上地下，唯我獨尊。

選擇自己想過的生活方式本是天賦人權，要擁有什麼樣的身材更是決定在己。

因此，所有胖子國民啊！

如果你無法胖得健康又快樂，就該開始行動、力求改變。

我們的小心翼翼並不會讓世界更美好，何不勇敢大聲說出來：我是胖子，我要減肥！

最好的減肥方法就是適合自己 這樣的心情和決心，讓我開始減肥，也把減肥的過程寫在部落格，最後竟也甩肉成功，還獲得意外的出書邀約。

以自身減肥的實戰經驗，分享健康減肥的方法，也為千萬個胖子國民的權益發聲，這是我作過最有意義的事。

(通常看到這裡都會掌聲鼓勵鼓勵！

) 《真要瘦！

你也能變正妹》一書中的減肥素人，和我一樣也曾是分不清智愚美醜的芸芸眾生，浮沉在茫茫無涯的肥海之中。

但在努力減肥改造後，和在部落格書寫經驗分享的過程中，找到了更美好的自己，也幫助更多人找到更健康而快樂的生活方式。

我們何其幸運，都揭下了肥胖可怖的面具，發現它是最珍貴的生命禮物。

這群減肥美女最了不起的地方，在於願意把過去殺很大的胖胖照拿出來昭告天下，無私地分享減肥奮鬥過程的點滴，這可是比藝人還是醫生寫的「減肥書」還要精彩！

在她們平實真摯的文字當中，讓人心有同感、起而效法，因為，她們與生活中的我們一樣平易近人。

什麼是最好的減肥方法？

其實就是最適合自己的減肥方法！

本書的8位減肥美女，提供了多種實戰經驗，供所有的胖子國民參考使用，我相信，你也能從中找到最適合自己的一種！

<<真要瘦！ 你也能變正妹>

找到更自信快樂的自己！

<<真要瘦！ 你也能變正妹>

媒体关注与评论

《請你跟我這樣瘦》大熊 甩肉推薦

<<真要瘦！ 你也能變正妹>>

编辑推荐

因為這8位平凡女子的減肥案例，讓我們知道「只有懶女人，沒有醜女人」這件事。藉由這本書，可以學習到很多生活化的減肥資訊，只要根據自己的情況選擇最適當的方法，就能瘦得美麗又健康。

作者簡介 蘇丹潔 知名女性主題網至美網創始人及主編、大學教師、自由撰稿人。作為至美論壇「健康減肥館」總版主，主持的至美減肥大王系列專訪影響了幾十萬網友。業餘時間在減肥前線奮戰幾年來，以琢磨健康減肥和發現減肥正妹為樂；致力於「讓姐妹們靠自己的努力健康瘦下來」。

譚志紋 至美網創始人、首席管理員；專業背景為哲學研究；擁有近10年的資深互聯網、IT行業經驗。

<<真要瘦！ 你也能變正妹>

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>