

<<瘦婊子>>

图书基本信息

书名：<<瘦婊子>>

13位ISBN编号：9789866973840

10位ISBN编号：9866973840

出版时间：2008-7-31

出版时间：木馬文化事業股份有限公司

作者：Rory Freedman, Kim Barnouin

译者：力耘

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>

<<瘦婊子>>

内容概要

<<瘦婊子>>

作者简介

## <<瘦婊子>>

### 書籍目錄

#### 引言

#### 第一章 戒掉、戒掉，通通戒掉！

妳要做的第一件事，就是戒掉各種噁心的壞習慣。  
少給我假裝驚訝！  
沒有人可以繼續往肚子塞進一堆垃圾還奢望自己瘦下來。

#### 第二章 睜開妳的眼睛，看清真相！

吃水果——沒錯，妳聽見了，水果。  
給我吃下去！  
水果很可能是現存所有食物中最完美的一種。  
低醣風潮最惹人惱怒的一點便是拒吃水果。

#### 第三章 把惡魔逐出妳的飲食清單

現在該把以前吃的爛東西扔掉了吧？  
萬一妳讀第一章時眼睛不巧被蛤蠣肉黏住了，這會兒我再重複一遍：別再喝含阿斯巴甜的飲料了！

#### 第四章 愚蠢、噁爛又沒用的吃肉減肥法

想開胃是吧？  
來點含汞黃鰭鮪魚薄片如何？  
要不就在豬肉裡加點旋毛蟲？  
別忘了再點一客沙氏桿菌雞蛋或雞肉附餐！  
拜託好好想一想妳到底吃了些什麼。

#### 第五章 乳製品有害健康

從小到大，不停有人對我們說：「妳要喝牛乳才會長大，不喝牛乳，骨頭會斷掉。  
不喝牛乳，會得骨質疏鬆症。  
妳需要補充鈣質。  
」真是牛屎！  
鬼話連篇！

#### 第六章 吃什麼像什麼

妳吃什麼，妳就像什麼。  
那些被妳吞進肚子的食物努力擠過器官、進入血液，成為妳的一部分。  
也就是說，只要把垃圾食物放進肚子裡，妳就是個垃圾。

#### 第七章 蛋白質的迷思與謊言

害妳變胖的是肉類、乳製品、氫化植物油所含的飽和脂肪酸。  
想一想這些油脂究竟打哪兒來，用用妳的腦袋！  
妳當真以為鱷梨（它是水果！  
）會害妳變成河馬？  
有點常識吧，賤女人。

#### 第八章 嗯嗯

## <<瘦婊子>>

世上沒有什麼事比解出一條熱騰騰、肥嘟嘟的便便更教人開心了。  
拉屎是減重、維繫健康的重要手段！  
如果妳的小菊花只擠出少許兔子便便，那妳鐵定有什麼難言之隱囉。

### 第九章 鬼才相信政府！

拜託，誰願意吃一堆來路不明的東西？  
妳他媽的最好給我改掉不看成分欄的壞習慣！  
想變瘦，唯一能信賴的只有自己。

### 第十章 妳真的可以！

媽的！  
給我放下！  
好好控制妳自己！  
在學會自我控制之前，請盡情嘗試、徹底瞭解這些不良習慣何以令妳沉迷。

### 第十一章 準備開動！

早餐之所以重要的真正原因是：它決定妳當天的飲食基調。  
假如妳吃了一頓糟糕的早餐，妳可能一整天都想犯癮頭、狂吃垃圾食物。

### 第十二章 小叮嚀

曾有研究指稱，讓孩子吃素等於虐待兒童——真湊巧，這項研究的贊助人剛好是美國牛肉協會，他們竟無恥到拿非洲飢童做實驗！

### 第十三章 動動妳的大腦

現在妳成了瘦婊子，但可別真成了瘦巴巴的賤女人。  
妳應該自我感覺良好、感覺開心，與其專注在拚命想減掉的最後五磅肉，不如慶祝自己成功甩去五磅肥肉。

### 後記

萬一全世界僅有好萊塢訂的美人標準，偏偏卻碰巧不適合妳，該怎麼辦？  
呔，別相信那堆狗屎！  
好好照顧上天賜予妳的身體，並且好好地、狠狠地愛它！

<<瘦婊子>>

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>