

<<胖子生存的101种方式>>

图书基本信息

书名：<<胖子生存的101种方式>>

13位ISBN编号：9789867524430

10位ISBN编号：9867524438

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>

## <<胖子生存的101种方式>>

### 内容概要

如果你是胖子，你一定要看這本書；如果你不是胖子，看完讓你更了解胖子  
你是胖子嗎？

如果是或者曾經是，你一定要看《胖子生存的101種方法》，書中的親身經驗和搞笑內容，絕對能讓你發出會心一笑，更讓你產生心有戚戚焉的感慨。

當然，若你不是胖子，甚至嘲笑過胖子，《胖子生存的101種方法》則是一本徹底改變你對胖子既有觀感的書。

透過「RMB合唱團」七個胖子的現身說法，告訴你胖子一族的食、衣、住、行等種種趣事及困擾，除了闡述胖子的保養、保健祕訣，更透過體適能專家的推薦，設計適合胖子的氣功、瑜珈、皮拉提斯、易筋經、空手道等運動，讓大家知道胖子也能胖得健康、胖得快樂、胖得理直氣壯。

### 明星推薦

大胖子，也是可以很有魅力的 知名歌手范曉萱  
胖是美的一種，快樂的胖子接近完美。

知名歌手巫啟賢

你生存不過讓這個世界變小一點，但還不至於太過擁擠，因為這個世界太空虛，但因為有你顯得更溫暖了。

知名歌手辛隆

給MRB，把你百分百的自信、百分百的開朗表現出來就對了 知名主持人洪其德  
戎祥是我見過最健康、最聰明、最靈活的胖子。

演藝工會理事長楊光友

### 明星序

前言

目錄

作者（胖子樂團）介紹

第一章 對，我就是胖

我的外號

我的體型

我的體重變化

如何正確保養身體

胖子家族大調查

胖子量腰圍

腰圍大調查

變胖經驗大公開

第二章 胖子生存的101個理由

胖子要如何培養自信

胖子為何不能吃很多

胖子吃的困擾

食物熱量表

高熱量食物大調查

如何吃出健康體重不變

最常吃的排行榜

買不到衣服的經驗

胖子的時尚(好看)穿法

## <<胖子生存的101种方式>>

胖子住的問題  
胖子行的問題  
交不到男女友的經驗  
人際關係的問題  
可以從事的工作  
如何正確獲得健康  
甜甜亮眼日記  
因肥胖產生的疾病  
第三章 誰說胖子不會運動  
搞笑天鵝  
喜歡的運動排行榜  
不喜歡的運動  
體能測驗  
胖子運動注意事項  
進健身房前一定要做  
柔道暖身操  
胖子氣功  
胖子瑜珈  
胖子簡單身體平衡操  
胖子皮拉提斯  
明星塑身舞  
空手道暖身操  
易筋經塑身操  
懶人塑身操  
胖子瘦臉操

<<胖子生存的101种方式>>

作者简介

【胖子表演團】戒祥、阿諾、阿炮、阿谷、猩猩、甜甜、龍貓

<<胖子生存的101种方式>>

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>