

<<請你跟我這樣瘦>>

图书基本信息

书名：<<請你跟我這樣瘦>>

13位ISBN编号：9789867586674

10位ISBN编号：9867586670

出版时间：時周

作者：大熊

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>

## <<請你跟我這樣瘦>>

### 內容概要

最爆笑的國民瘦身書！  
！  
瘦要瘦得粉快樂！

日本料理、台菜熱炒、夜市小吃、吃到飽火鍋……只要懂得方法，再天鬼也能瘦身啦！

史上最強減肥部落格「請你跟我這樣瘦」格主「大熊」現身說法【陳力平醫師 審訂】  
有血有淚有爆笑，大熊減肥週記 首度曝光  
請準備面紙，保證一邊看一邊狂笑兼掉淚，更令你不忘努力減肥！

真人見證，省錢最實在：沒吃藥沒開刀沒針灸沒代餐，重點是不花錢  
大熊究竟怎麼用超平民的方法「甩掉」一個林志玲？  
注目度超閃亮，部落格討論程度橫掃台灣、日本、中國大陸。  
專業醫師參與審訂，用最聰明的方式變成最健康的瘦子。

超級實用、肥油剋星：「我愛吃XX菜，會不會很肥啊？」  
大熊幫你解答。  
「食物熱量表」、「大熊私房減肥地圖」、「外食族求生指南」、「個人專屬瘦身計畫」、「熊手作低卡料理」大公開。

扭轉命運、告訴你GQ沒教的事：「胖子國」國民有哪些笑到爆淚、偏偏又辛酸感人的故事？  
宅男宅女動起來，你也可以當型男靚女！

\* 2008年5月Yahoo!奇摩熱搜關鍵字排名第二：『請你跟我這樣瘦』。

(遠見雜誌第264期調查)

\* 『肥男「甩掉」林志玲？

情傷年瘦56公斤』(中國時報)

\* 『292磅失戀胖漢 靠計數勁減百磅』(香港明報)

\* 『台灣媒體追逐「減肥先生」』(中國評論新聞網)

\* 『台灣版的剛田斗司夫！

』(日本中新聞社)

\* 『娘子快出來看！

是上帝！

』(PTT鄉民狂推)

\* 「133公斤大熊變成77公斤帥哥」(財訊月刊 趨勢贏家)

從133公斤到77公斤，甩掉56公斤肥油的大熊說：「天下沒有瘦不下來的胖子！」

2008年4月，一則新聞從台灣紅到海峽對岸：台灣有個133公斤的胖哥，因為失戀立志減肥，他靠自己的方法成功瘦身變型男，連親生老爸都差點認不出他是自己兒子。

大熊的故事從網路發酵、由報紙開始，一路紅到電視新聞、還獲邀上《國民大會》，連對岸和日本媒體都爭相報導。

大熊的減肥法讓網路燃燒，大家都說，他真的太神了！

他以科學方法告訴你，如何按照個人情況精確擬定減肥計畫，並引導你尋找屬於自己的「減肥山」。更讚的是，他要教你「吃美食的減重法」，只要懂得方法，再天鬼也能瘦身！

## <<請你跟我這樣瘦>>

減肥成功的人很多，不過，大熊絕對是最爆笑、最有誠意和你分享的一個！  
肥海無涯，唯減是岸，放下筷子，努力就瘦。

特別收錄：100位網友熱烈響應，提供減肥的100個理由！

## <<請你跟我這樣瘦>>

### 作者簡介

大熊（鄭又銘）

【身高體重】183公分，77公斤。  
上次這個體重數字出現在小學六年級。

【特殊事蹟】得過兩屆「全國學生文學獎」。  
但當時外型不像文藝青年，比較像豪邁的卡車司機。

【生命轉折】失戀後靠自己熱量控制和運動，一年從133減到77公斤。  
他把瘦身經驗分享在部落格，感動數百萬人點閱。

【術業專攻】大學和研究所都念政大政治系，擔任研究員時專攻政治傳播。  
最後沒有真正投身政界，卻在「胖子國」當起國王。

【人生志向】將這本實用又有趣的減肥書獻給全天下跟肥肉奮戰的人，帶領胖子國健康轉型！

「請你跟我這樣瘦」部落格<http://www.wretch.cc/blog/bearwifelove>

<<請你跟我這樣瘦>>

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>