

# 《逆天瘦》

## 图书基本信息

书名：《逆天瘦》

13位ISBN编号：9787122197425

出版时间：2014-4-1

作者：张婷媗

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《逆天瘦》

## 内容概要

《逆天瘦》中，完整呈现了所有关于“第一美魔女”是如何瘦身、逆龄、抗老、练出马甲线的所有重要做法和关键。共分成3大类：

### A.瘦身·曲线

提高代谢、消耗热量的「元气暖身操」。

对瘦身减肥、曲线雕塑最有效的「伸展拉筋」。

让你每个运动都能不辛苦就达到加倍效果的「肌力训练」。

### B.逆龄·保养

女生一定要水嫩的「黄金抗老汤底」+「美魔法精选煲汤」

我越来越年轻、逆龄进化的秘密「12个抗老·养生关键金钥匙！」

### C.饮食·美容

一天吃6餐，绝不饿肚子，还能提高新陈代谢的「小baby饮食法」

网友热议的好物「美魔女三宝」、「减肥宝贝」、「口袋必备随身好物」

超神奇的 3个月完美瘦身 塑出性感马甲线超级省力！

超级省力！你根本没感觉自己在减肥，效果却比一般运动更强、更加倍！

超级简单！就像刷牙、蹲马桶一样，连小学生都会！

独创的大球、小球肌力训练！瘦身更快、线条更美、也更容易练出“性感马甲线”！

# 《逆天瘦》

## 作者简介

张婷媗，本只是一个43岁的、默默无闻的平凡家庭主妇，有两个孩子，每天为家人亲自料理三餐，早上不到6点就起床做早餐、接着接送孩子上下课、教孩子做功课、带孩子上各种学习辅导班。闲暇时打扫整理整个家，照顾老公生活中的大小事，为家人操劳忙碌，完全以家人为生活重心。

因为热爱做美食料理，婚后开始“幸福肥”，体重直线上升，直到生完第一胎之后，体重更是失控似的直飙74kg！足足比婚前重了26kg！

后来努力饿肚子减肥、几乎不吃不喝，疯狂做家务，靠着“苦行僧”般的减肥方式，才有一些作用。但是没想到，刚瘦下来又怀了第二胎，整个人像吹气球一样，胖得一发不可收拾，体重恢复到恐怖的74kg！这次不管她再怎么节食、努力减肥，她的体重始终停留在65kg左右，再也瘦不下来，而且整个人还水肿得厉害。

她开始跟其他人一样胡乱尝试各种减肥法、买各种瘦身书和瘦身器材、只要听说什么东西有效，就赶紧买来尝试，却往往又贵又无效！几年间，她不断尝试各种偏方来减肥瘦身，却接连发生“溜溜球效应”。最惨的是，她的心脏出现问题，无法像一般人一样靠剧烈的运动来减肥。瘦身的不断失败，使得她情绪陷入低潮，忧郁，逃避出门、害怕见人。甚至跟老公都逐渐变得疏远。

然而几乎绝望的她碰见了改变一生的机缘，让她从一个肥胖、臃肿的家庭主妇，在短短3个月内不但瘦身成功，而且还练出非常罕见的“人肉马甲线”。

因为瘦身成功后的外形跟她实际年龄实在相差太多，她的照片让网友疯狂讨论和转载。媒体也不断上门采访报道，大家一致盛赞她：简直就像大学生！美丽更胜韩国郑多燕！

多燕！

她的“逆天的美丽”轰动了中国、日本和韩国，众多电视台纷纷邀请她上节目、做专访。她也成为厂商力邀代言和出席活动的最爱，封她为“马甲线女神”、“第一美魔女”

她是《康熙来了》让小S嫉妒的“马甲线女神”；

她是《你大学了没》里“十八岁女大学生”；

她在湖南卫视《我是大美人》里亲身示范马甲线秘籍；

她是电视杂志代言邀约不断的“第一美魔女”

她的书在台湾一经上市横扫台湾瘦身畅销榜NO.1

金石堂销量第一

诚品书店销量第一

Yaoh销量第一

成为唯一击败韩国瘦身女皇郑多燕的平凡主妇

曾经148斤、有2个孩子、43岁的“绝望主妇”张婷媗

自创逆龄瘦身法3个月进化为18岁天使容颜、25岁魔鬼身材的“马甲线女神”

美魔女宣言：要瘦，要辣，要年轻、美丽一辈子！

随书赠送：逆天美魔女腰腹臀腿加强塑形班 独创居家瘦身动作解密 DVD

# 《逆天瘦》

## 书籍目录

### Chapter 1

- 01 肥胖了十几年，完全不敢照镜子！还因为打击太大，而忧郁沮丧完全没有自信！谁能想象我家里竟然没有任何梳妆台和全身镜！
- 02 结婚前当过Model 生完第一胎，整个水肿大变形 身上多了（24 公斤）肥肉！
- 03 溜溜球效应 我是烤过的棉花糖 水肿到最高点！
- 04 尝试一堆减肥法体重却再也回不去了！
- 05 不能做稍微激烈的运动以为这辈子都跟减肥无缘了！
- 06 出现转机 改变了我（41 岁）以后的人生！
- 07 3 个月瘦身计划启动。才6 周，出现第一个（惊人的变化！）

### Chapter 2

- 01 3 个月奇迹！不知不觉就瘦了10 公斤的 逆龄美魔女 神奇瘦身班！！
- 02 四阶段瘦身运动 + 独创的小 baby 饮食法！
- 03 第一次上完瘦身课程隔天竟然痛到哭了！
- 04 第一个奇迹出现：我竟然可以穿回（14 年前的小短裤！）
- 05（3 个月瘦身计划）大成功！！我从 L 号衣服穿回 XS 号甚至是 XXS 号！
- 06 瘦身之后，比年轻时还重 2 公斤但是看起来更瘦、线条更漂亮！也没有水肿！
- 07 网络爆红，被媒体封为：“像大学生的美魔女”“不老仙妻”“18 岁的比基尼嫩模”……

### Chapter 3

- 01 美魔女的瘦身计划 饮食控制 小baby 饮食法：一天吃6 餐、绝不饿肚子加强提高新陈代谢
- 02 我一天吃 6~8 餐再也不怕复胖的饮食秘诀！
- 03 关于我的饮食法01：为什么一早要先吃鱼油？
- 04 关于我的饮食法02：（瘦身晚餐怎么吃？）真的可以吃掉半只烤鸭也不会变胖吗？
- 05 关于我的饮食法03：惨了，减肥期间忍不住跟朋友去（大吃大喝，该怎么补救？）
- 06 关于我的饮食法04：（为什么不吃早餐容易胖？）一定要吃这么多、这么丰盛吗？
- 07 关于我的饮食法05：三餐之间的小点心和宵夜该怎么吃？什么是（美魔女冰箱里一定要有的东西？）
- 08 减肥一族绝对要知道的9 大瘦身小帮手！
- 09 超棒！美魔女的养颜美肤抗老养生 黄金抗老汤底
- 10 婷媵'S 魔法厨房 1 养颜·美容 抗老·补气血（精选煲汤示范）
- 11 婷媵'S 魔法厨房 2（大锅煮物示范）

### chapter 4

- 01 马甲线女神 3 个月腰 腹 臀 腿 完美瘦身 塑出性感马甲线
- 02 效果更胜健身房：居家伸展拉筋 + 自创大球、小球肌力训练。
- 03 我是时间神偷！结合生活 + 运动的完全不累偷吃步。
- 04 逆龄美魔女三个月完美腰腹臀腿塑形班 1 元气暖身操。
- 05 逆龄美魔女三个月完美腰腹臀腿塑形班 2 伸展拉筋。
- 06 逆龄美魔女三个月完美腰腹臀腿塑形班 3 肌力训练。
- 07 启动你的核心肌群！
- 08 打造你的致命马甲线！ 腹肌训练。
- 09 和恼人的拜拜袖 永远说再见！
- 10 练出纤细性感美腿！
- 11 提臀、打造腰部曲线！
- 12 美魔女教你这样做 1· 运动后，该吃什么？ 2· 遇到减肥停滞期，该怎么办？

# 《逆天瘦》

## Chapter 5

01台湾第一美魔女 我的逆龄·抗老保养术：不只找回身材更要越来越青春、不老、有活力！

02逆龄美魔女 我的 12个抗老、养生关键金钥匙！

03地图上不存在的海纳川餐厅：美味元气营养丰富的早餐食谱分享。

## 附录

婷媗的居家健身秘密DVD 使用说明

# 《逆天瘦》

## 精彩短评

- 1、这本书更像个人心路历程，适合没动力的时候看一看。至于想要看减肥方法的，去知乎微博都能找到很多健身大牛，比较全面和专业。
- 2、本身就是贵妇好吗，吃的用的哪一样差了？保养得很好。有些健身动作还未尝试，总之，减肥得慢慢来。
- 3、4/8台湾的书总是这么可爱。先知道了这位辣妈的事迹，偶然在图书馆翻到了。
- 4、la mer的眼霜有那么好么 . . . 几百年前就被我弃了 . . .
- 5、201607

# 《逆天瘦》

精彩书评

# 《逆天瘦》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)