

# 《减肥大王》

## 图书基本信息

书名：《减肥大王》

13位ISBN编号：9787122035868

10位ISBN编号：7122035867

出版时间：2009-1

出版社：化学工业出版社

作者：苏丹洁,谭志纹

页数：203

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)

# 《减肥大王》

## 前言

亲爱的读者mm，当你决定阅读本书时，可以肯定：第一，你是一位追求完善的女孩；第二，你是一位追求健康和美丽的女孩；最后，也是最重要的是你是一位相信自己，把握自己的女孩。我有一位网友，说过一句话，“谁都有瘦的权利！”的确，没有瘦过，你怎么知道自己瘦不了？我也是个天生易胖的人，因接手至美减肥大王系列专访和减肥版主的缘故，奋战在减肥第一线近四年了。看过几万名mm或成功或失败的减肥故事之后，我终于悟出了一个道理——真正成功的减肥都是靠自己的毅力减下的。连自己的体型都改变不了，你还能奢望什么？生命不息，减肥不止——这是全球女性共同的事业。国外一杂志曾在两万多名读者中做了一项调查，发现那些平均减了30斤以上的mm当中，72%是靠自己成功减肥的，20%是靠商业减肥程序的，5%是靠医院治疗程序的，而3%是靠其他方式的。可见，大部分减肥成功的人都是在经历了足够多失败的减肥，明白了足够多减肥的知识，了解了足够多减肥的方法，参考了足够多成功的榜样后，才摸索出一套只属于自己的减肥方法！

减肥的方法成千上万，但成功的秘诀只有一个，就是少吃多动。减肥的秘诀只有一个，但成功的人所用的方式却是不尽相同的。减肥的方式五花八门，但成功的减肥大王们却有一个共同的秘密——依靠自己的毅力。难道不是吗？看看本书采访的八位减肥大王，她们跟你一样，都是在反反复复的减肥中一路走来，都是在经历无数次失败的减肥后才恍然大悟。她们比你先变瘦。是因为她们比你早一点意识到，成功的减肥，只能靠自己的毅力！

# 《减肥大王》

## 内容概要

《减肥大王》中采访了八位能为你提供巨大动力的减肥大王。她们以前都是重量级胖女孩，但都靠自己的方法和毅力减肥瘦下来，且至今几年未反弹。《减肥大王》是一本你从未见过的健康减肥枕边书，当你坚持不下去时，翻翻减肥大王们减肥前后的照片和实录，也许你会发现，对付馋虫和动摇虫不会再那么难了。这八位减肥大王不是明星，都是普通女孩，她们的方法很实在，也很管用。她们能瘦，你就一定能！说不定，下一位骨感美女就是你呢。

# 《减肥大王》

## 作者简介

苏丹洁，至美网创始人及主编、中山大学教师、自由撰稿人。作为至美论坛“健康减肥馆”总版主，主持的至美减肥大王系列专访影响了几十万mm网友。业余时间奋战在减肥前线几年来，以琢磨健康减肥和发现减肥大王为乐；致力于“让姐妹们靠自己的努力健康瘦下来”。谭志纹，至美网创始人、首席管理员；专业背景为哲学研究；拥有近十年的资深互联网、IT行业经验。

# 《减肥大王》

## 书籍目录

第一章 减肥大王专访一 小赖赖再坚持一下你就能瘦——两个多月减38斤的天津mm小赖赖减肥成绩：最胖时160斤，2008年过年前已经从150斤减到120斤，最近一次减肥从130斤减到92斤减肥历程：两个多月，2008年2月17日到5月10日至美减肥大王名片——小赖赖002苏丹洁采访手记——胖mm常见的优点她还完好“存档”着003一周减了12斤，半个月减了20斤，两个多月减了38斤003男朋友说远远看上去绝对不敢认我004想减肥，就要对自己狠一点005就是这些东西让我暴胖的005两个多月减掉38斤的食谱大公开006一个苹果能啃一个下午007推荐些吃了不易胖的美食007减肥中可以用来解馋的零食008赖赖是怎么控制住食欲的009家里到处是美食诱惑怎么办010清咖啡可以加速新陈代谢011在一群不用减肥的朋友当中怎么减肥012赖赖减肥中也暴食过012赖赖暴食后怎么做013可以减肚子的运动014赖赖是怎么瘦腿的015生理期来了怎么减肥016赖赖是怎么突破平台期的017用什么办法解决便秘烦恼017如何减肥皮肤才粉扑扑018减肥中心情不好怎么办018节食成功后怎么恢复饮食019赖赖的维持日记：无糖法一周掉三四斤021其实正常三餐也可以减肥024减肥要因人而异找对方式024相信自己，全力以赴，坚持到底025小赖赖致读者：再坚持一下你就能瘦026其他减肥大王有感027苏丹洁点评：快速减肥从加快新陈代谢开始027小赖赖快速减肥的秘诀——新陈代谢027苏苏两个月从104 减到84 斤的亲身体会，快速减肥从加快新陈代谢开始028让自己的身体“烧”起来才是最重要的029加快新陈代谢最简单最懒的方法是什么029小链接：五种最有效的瘦腰方法031第二章 “无痛苦”的小狐狸减肥法 035减肥大王专访二 小狐狸健康减肥 窈窕一生——减掉36斤维持了八年的上海mm小狐狸减肥成绩：从132斤减到96斤，维持至今8年减肥历程：两年半至美减肥大王名片——小狐狸034苏丹洁采访手记——减肥减到这种境界，也算是心灵的修行了035减肥前，全班只有我买不到合适的演出服036夜是我发胖的罪魁祸首037狐狸为什么能维持八年不反弹037狐狸的饮食维持食谱038那么多蜂蜜水会不会胖040多的菜我不碰040普洱茶一起泡刮脂又去火041食活不了的小狐狸照样能减肥042的独家零食表043东西时如何克制043怎么吃肉不长胖044期间如何控制自己饮食045听好了，走路也是运动045的mm 怎么减046时怎么减肥047慢减少自己的食量048到只吃7分饱048吃多了怎么办049的mm 怎么减小肚子050减肥还是人生，细水长流才能长久051致读者：健康减肥 窈窕一生052其他减肥大王有感052苏丹洁点评：怎样做到再也不暴食052的“从不暴食”053肥mm 的求助053暴食后的苏苏053暴食过程回放053一下子醒悟了054绝对不在吃东西时走神054苏苏的“三口原则”054小链接：多吃这些碱性食品不易胖055第三章 减肥大王专访三 漠璇为自己减肥才不会有反弹的一天维持了五年的北京mm漠璇至美减肥大王名片——漠璇059苏丹洁采访手记——两只倔强的老鼠060减肥食谱：吃得少但营养都够062一百天减掉88斤的运动安排063为什么要穿高跟鞋逛街063奉劝姐妹们平台期要挺住064什么才是真正的“一次减肥终生无忧”064减肥和健康之间怎么平衡066速战速决减肥体质要够好，希望姐妹们健康减肥066拔智齿可以瘦脸吗067漠璇减肥不减胸的私房秘密068上半身怎么减肥068维持至今五年，减肥后变得不易胖069这五年半我是怎么吃的070夏天来前如何消灭冬肥070其实我是一个嗜吃如命的人071什么食物是减肥和维持大敌071减肥时怎么让皮肤也变好072特享受买衣服拿起最小号直接去付钱073漠璇最新心得：不伤害身体的减肥方法0730561-减肥大王——2校李星.indd 8 2008107 下午 04:16:11胖姑娘有胖姑娘的好处，我们更懂得珍惜074漠璇的减肥互联网“风波”075给漠璇粉丝们的爆料077我胖时是一个开开心心的人，减肥了更是一个健康快乐的人078减肥成功最想感谢谁080珍惜眼前幸福080漠璇致读者：生命不息，减肥不止——女人的宿命082其他减肥大王有感082苏丹洁点评：又能瘦又能美的药就在你的身体里082灵丹妙药就在身体里083又能瘦又能美的药在哪里083小链接：运动减肥的四个秘密083第四章 减肥大王专访四 薇薇渴望奇迹，从改变自己开始——两个月减掉45斤的天津mm薇薇减肥成绩：用2个月从180斤减到135斤减肥历程：2个月至美减肥大王名片——薇薇086苏丹洁采访手记——这是一位正气一身的姑娘087改变，从自己开始087薇薇的减肥毅力从何而来088基数大的mm怎么减肥089最好的纤维素来自食物本身091薇薇两个月减掉45斤的减肥食谱091高个子mm减完肥会很漂亮的093薇薇的瘦腰法094减肥后脂肪肝也没有了095跟随音乐，减肥轻而易举096永不放弃、同舟共济096减肥就是跨越心中的“断桥”097成功属于坚持到底的人098不要用吃来舒缓压力，旅游去吧099薇薇致读者：跨过逆境，总有一天你会成功100其他减肥大王有感101苏丹洁点评：你的减肥目标设对了吗101薇薇发誓要和男友骄傲地手拉手走在马路上101mm们的诉苦101身体并不是一个严密的科学仪器102让目标多些摸得着看得见的东西102肥姐送给欣宜的dreamdress102小链接：使你不知不觉发胖的五大凶手103第五章 减肥大王专访五 美妍每个胖女孩都是一朵独一无二的花——减掉114斤维持四年的天津mm美妍减肥成绩：

## 《减肥大王》

从220斤减到106斤减肥历程：从19岁开始减肥，第一年减掉60斤，大学4年减掉50斤，毕业后一年又减掉4斤，至今体重控制在106斤左右。维持成绩：四年至美减肥大王名片——美妍107苏丹洁采访手记——微笑走过一路荆棘，终能迎来新的美丽108靠自己，我怎么减掉114斤108美妍的减肥实录1091-减肥大王——2校李星.indd 10 2008107 下午 04：16：20遭人歧视和欺负的日子让我下决心要减肥 111减肥中，同学送的冰棒我一路举着 112减肥的根本就是毅力 112变瘦后一身轻松精力充沛 113美妍的饮食减肥建议 113健康减肥才能长久 114早睡早起和有氧运动让减肥事半功倍 115跳健美操能改善皮肤松弛和肥胖纹 116精油按摩和生食木瓜使减肥不减胸 117平台期里要做的就是放松心情 117健康减肥从制订计划开始 117减肥中便秘了怎么办 118肾气虚的女孩吃得再少也不免发胖 119减肥中怎样才能有好气色 119如何健康减肥才能不反弹 120如何将体质调成不易发胖体质 120美妍减肥成功后四年来是怎么吃的 121想大吃一顿怎么办 121减肥后反而不会特别想暴食 122每天用气唱歌能瘦小腹 122胖女孩不要总是一身黑色哦 123一些关于美丽的心愿 124妈妈说，闺女你太棒了 124肥胖绝对不等于丑陋和愚笨 126美妍致读者：每个胖女孩都是一朵花 127其他减肥大王有感 128苏丹洁点评：减肥就是学会管理自己的身体 128小链接：减肥期间月经来时的九“要”九“不要” 129第六章 减肥大王专访六 筱筱从臃肿的茧中轻盈蜕变——减掉64斤的哈尔滨mm筱筱减肥成绩：从178斤减到114斤减肥历程：从155斤到114斤用了1年时间至美减肥大王名片——筱筱132苏丹洁采访手记——向往平凡幸福的小妮子133像蝴蝶一样蜕变高飞133我反弹过，但是我相信我能成功135做到这六个字就能瘦136怎样才能管住嘴137推荐三道健康减肥小餐138筱筱喝过那个七日瘦身汤139针灸减肥有没有效果139大腿小腿怎么瘦140想不长胖就要先让身体温暖140怎样走路能减掉小肚子141这些纹路能让我们时刻警惕143减肥时怎么能不减胸部143减肥减得月经不来怎么办144大部分美女都是修炼出来的145像竹子那样坚强纤瘦145感谢那个刺激我的人147有人吃开心，可我是穿开心147我永远在学习她148筱筱致读者：管住嘴，迈开腿，做到就能瘦148其他减肥大王有感148苏丹洁点评：你是“真饿”还是“假饿” 149筱筱怎样“管住嘴” 149我们是饿感消失的一代 149问问自己多久没体会到“真饿”的快感 149什么是“假饿”？ 150常常陷入“假饿”怎么办 150是否“真饿”意味着真的需要进食 150小链接：12种最能瘦腿的食物 151第七章 减肥大王专访七 商婷即使流着眼泪也要坚持下去——减掉62斤肥肉的杭州mm商婷减肥成绩：从182斤减到120斤减肥历程：2006年5月至今一直在坚持着至美减肥大王名片——商婷 154苏丹洁采访手记——她永远有着奶茶般的温馨 155遗传发胖的我怎么减掉62斤肥肉 155把减肥当成一种生活习惯就好 156减肥后口味淡了食量也少了 157婷婷试过的有效减肥法 158婷婷减肥为什么选择番薯 160饿的时候看到别人在吃怎么办 160一口吃不成胖子，一天减不成瘦子 161吃多了就喝茶吧 162非常想吃巧克力怎么办 163上班族mm午餐最好自己带 163婷婷是靠什么运动瘦下的 164越胖越要去游泳 164减肥后才喜欢上运动 165第八章 至美减肥大王名片——旖旎相信自己会瘦你就能瘦166就喜欢胖子167肥之战需要战友，人生之路需要朋友168婷致读者：即使流着眼泪也得坚持下去168其他减肥大王有感169苏丹洁点评：如何在众人吃得香喷喷时你一旁啃黄瓜169商婷会买想吃的东西，然后给别人吃169我们在追逐幸福，所以不免要触摸痛苦169小链接：又减肥又养颜的四款自制饮品 171减肥大王专访八 旖旎减肥没有失败只有放弃——减掉80斤的辽宁mm旖旎减肥成绩：从210斤到130斤减肥历程：以前几年断断续续减过，真正减下80斤肉用了近一年的苏丹洁采访手记——过去的胖是天意，将来的瘦却是175100斤，我感谢减肥175减肥食谱大公开177蔬果可多吃哪些要忌口178灸减肥旖旎30针瘦了28斤179到了平台期也一样坚持179期过后是减肥的黄金期181可以瘦小肚子的秘诀181过去的照片就有动力182停奶后怎么减肥怎样去掉妊娠纹产后怎么瘦腿第九章 减肥，你犯了这六种错了吗182产后多久才能开始减肥183喂奶就是最好的减肥方法184怎么减肥不影响宝宝哺乳185推荐一个产后减肥日记187拒绝这些，宝宝健康妈妈苗条188怎样恢复产前平坦的小腹189旖旎致读者：减肥没有失败只有放弃190其他减肥大王有感191苏丹洁点评：讨厌运动的我是如何一跑就是5千米 191旖旎从原来的不爱运动到现在每天都有固定的运动项目为什么减肥中一定要加入体育运动呢？191我摸索了一个秘诀192千尤不要快，尽量久一些192小链接：明星产后怎么恢复身材 193减肥真人报告减肥方法使用报告196后记

## 章节摘录

第一章 减肥大王专访一 小赖赖 苏丹洁采访手记——胖mm常见的优点她还完好“存档”着

看到现在骨感美丽的小赖赖，我简直难以相信她的体重曾经达到160斤！三个多月前，当赖赖开始写她这一次减肥日记时，我就注意到她了。当时我就想，这mm真减成功，一定也是位减肥大王了。而今，她的减肥果真修成正果了！我赶紧第一时间向她发去了采访邀请。赖赖是读着减肥大王喵喵、漠璇、美妍的采访一路瘦下来的，这个文静得有点害羞的天津姑娘用小得不能再小的声音对我说：“那全国人民都认识我了……有点紧张……”——嘿嘿，可爱的赖赖啊！

采访中我发现，赖赖虽然瘦了，但胖mm们常见的优点她还是完好地“存档”着——心地善良、真性流露、毫不做作。赖赖对采访的配合让我感动，感谢她为减肥姐妹们所做的这些，也许只有真正胖过的人，才知道减肥是一件多么难、多么需要支持的事。减肥和很多事情是共通的。我很欣赏赖赖的态度，她说，永远不要对没有做过的事情说没有意义。你没有试过，怎么知道自己不行？你没有坚持，怎么知道自己瘦不了？减肥要的是义无反顾，要的是坚持到底！

减肥前后，赖赖体型上判若两人。正如她所相信的那样，寻找重生的，必然会迎来所要的。亲爱的读者mm，行动起来吧，终有一天，你会迎来属于你的骨感身材！

一周减了12斤，半个月减了20斤，两个多月减了38斤 苏丹洁：亲爱的小赖赖，瘦了这么多，实在是强啊，快把这次减肥的过程介绍一下吧。

小赖赖 可以帮助很多减肥中的mm，我很开心！悄悄说哦，我初三毕业时的体重是160斤！不可思议！我竟然容忍自己胖了那么多年。那时整个人比较消极，一直自欺欺人地忽视自己的外形。自信心就更不要提了！此后体重就在一百几十斤左右徘徊，2007年体重直线上升至150斤，于是开始了一次地狱式的减肥计划。为期3个月。成果是116斤告终，一共减了34斤。

2008年过完年，思想上没警惕，又吃胖到了130斤！我163厘米，130斤对我来说够胖了。

最郁闷的是，因为我是典型的“扁身子”，不像很多“圆身子”的mm们，即使吃得很多也不显胖。于是又开始了这次的减肥经历，我发誓这回一定要减到标准体重才罢休！

这些年，减肥方法林林总总也试过不少，3日减肥餐、瘦身汤、各种器械、针灸等。看到了各期减肥大王们的故事，我深受鼓舞。知道只有从根本上改变体质，才能真正做到瘦下来。减肥最重要的就是控制食欲+适量的运动。还有一点是：千万不要暴食。暴食对身体只能增加更多的负担，百害而无一利。

# 《减肥大王》

## 媒体关注与评论

再坚持一下你就能瘦! ——小赖赖:(天津mm, 160斤—92斤, 终极减肥大王) 就是要一个苗条的自己!健康减肥, 窈窕一生。 ——小狐狸:(上海mm, 132斤+96斤, 维持至今8年) 为自己减肥才不会有反弹。减肥就是我的事业, 苗条是我的终点, 最小号的衣服是我的终极目标! ——漠璇:(北京mm, 172斤—84斤, 维持至今5年) 渴望奇迹, 从改变自己开始。 ——薇薇:(天津mm, 180斤—135斤, 维持至今近1年) 女子如花, 胖女孩也一样。每朵花都是美丽的, 只是美的形式不同罢了。但请记住, 不管多 / 么美丽的花朵, 都是在开放后才被命名的。 ——美研:(天津mm, 220斤—106斤, 维持至今3年) 男人喜欢美女无可厚非, 因为女人也喜欢帅哥。长相是爹妈给的, 但胖瘦是自己可以决定的, 为何不努力让自己变得更美丽些, 要知道美女都是修炼出来的! ——筱筱:(哈尔滨mm, 178斤—114斤, 维持至今近1年) 我就喜欢胖子!只有真正胖过的女孩才会知道减肥有多苦, 即使流着眼泪, 我们也要坚持下去! ——商婷:(杭州mm, 182斤—120斤, 维持至今近1年) 减肥的方法只有一个, 就是坚持。减肥没有失败, 只有放弃! ——旖旎:(辽宁mm, 210斤—130斤, 维持3年, 产后继续减)



## 编辑推荐

健康减肥风暴！看《减肥大王》，想不瘦都难！平衡心态，均衡饮食，适量运动，健康减肥才是王道！生命不息，减肥不止。健康减肥，窈窕一生。减肥的路也许是长长的寂寞，但是我们会陪伴你，跟上我们的脚步，你也会到达这样的高度。总有一天，曼妙的身姿会成为你一生的财富。想瘦就瘦，健康享瘦，和我们一起，做美丽女人。Model的曼妙身姿看着很远，空洞的减肥理论听着很烦。这里的真人减肥让你想瘦就瘦，瘦得享受！减肥是一种生活方式，享瘦是一种生活态度，我们能瘦你也能！

作者推荐：下一位减肥大王就是你——苏丹洁（黛伊伊）我有一位网友，说过一句话，“不一定注定胖的人生，谁都有瘦的权利！”的确，没有瘦过，你怎么知道自己瘦不了？我也是个天生易胖的人，因接手至美减肥大王系列专访和减肥版主的缘故，奋战在减肥第一线近四年了。看过几万名mm或成功或失败的减肥故事之后，我终于悟出了一个道理——真正成功的减肥都是靠自己的毅力减下的。连自己的体型都改变不了，你还能奢望什么？

生命不息，减肥不止——这是全球女性共同的事业。国外一杂志曾在两万多名读者中做了一项调查，发现那些平均减了30斤以上的mm当中，72%是靠自己成功减肥的，20%是靠商业减肥程序的，5%是靠医院治疗程序的，而3%是靠其他方式的。可见，大部分减肥成功的人都是在经历了足够多失败的减肥，明白了足够多减肥的知识，了解了足够多减肥的方法，参考了足够多成功的榜样后，才摸索出一套只属于自己的减肥方法！减肥的方法成千上万，但成功的秘诀只有一个，就是少吃多动。

减肥的秘诀只有一个，但成功的人所用的方式却是不尽相同的。减肥的方式五花八门，但成功的减肥大王们却有一个共同的秘密——依靠自己的毅力。难道不是吗？看看本书采访的八位减肥大王，她们跟你一样，都是在反反复复的减肥中一路走来，都是在经历无数次失败的减肥后才恍然大悟。她们比你先变瘦，是因为她们比你早一点意识到，成功的减肥，只能靠自己的毅力！正如减肥大王漠璇所说，胖对于女人来说不是敌人，毅力才是。有毅力的话，没有什么困难战胜不了的。问一问自己，你有多少次减肥失败是因为没有毅力坚持下去？三年多来我发现，减肥mm缺的其实只是坚持下去的减肥毅力。减肥是一趟孤独之旅，只要减过的女孩子都知道坚持有多难。然而我想说，从此刻起，你不会再孤独了。这里有八位从减肥路上走过的姐妹，你减肥中所有的压抑、烦躁、喜悦，抑或动摇，她们都曾经经历过。当你想暴食时，当你坚持不下去时，请翻翻这本书，看看这八位减肥大王减肥前后的对比照片，看看她们的减肥实录，也许你会发现，对付蠢蠢欲动的馋虫和动摇虫再不会那么难了！如果真能帮助你，我们的努力也就没有白费。

《减肥大王》采访了八位绝对能为你的减肥提供巨大精神动力的减肥大王。她们来自全国各地，代表了不同的减肥类型，这些例子和照片对你一定会有一定的鼓舞作用。其实，苏苏采访过的减肥大王不只八位，将近有二十位了。很有意思，这些减肥大王都有一些共同点：目标坚定、毅力过人、自制力强、坚持到底。所以说，减肥有时更是一种心战，既能收获完美的曲线，也能获得心灵的充实。需说明的是，小狐狸、漠璇、美妍、旖旎这四位，先前至美网已采访过一次了——远的在三年前，近的也有两年了。这次除刚生了宝宝的旖旎外，其他减肥大王们这两三年来竟全都保持得好好的，完全没有反弹过！要知道，她们以前可是不折不扣的重量级胖mm啊！其中小狐狸的维持成绩最长，到现在都八年了。为什么能做到呢？我先前一直不得其解。后来才明白，因为减肥都已经融进她们的生活当中了，减肥对她们来说，早就是件驾轻就熟的事儿了。这也印证了一个观点，真正成功的减肥只有一种——靠自己的毅力减肥，在减肥中学会管理自己的身体，才有可能终生不反弹。

另外，《减肥大王》不会有任何能勾起你食欲的减肥美食图片。很多减肥书放了大量美味的食品图片，虽说是减肥食谱，但那些图片看着太有食欲了，让人狂想吃东西，使减肥变得更难。我自己是有亲身体会的，有一次，我因为减肥饿了大半天，半夜里抓起一本市面上的减肥书想找点动力，没想到书里花花绿绿的减肥食谱图片反而让我食欲大开，差点管不住自己的嘴巴！我当时就想，以后如果我们出减肥书，绝不在书里放任何能够诱惑读者的美食照片，再低的热量也不放。所以请你放心，《减肥大王》保证，给你的不是动力就是毅力！

看完《减肥大王》后，你会明白：  
1.只要用点心，你就可以变得更美丽！  
2.胖mm的一切光芒都被一层厚厚的肥肉包裹了，成了一只臃肿的茧。想要看到蝴蝶的美丽，就要痛苦而快乐地蜕变！  
3.减肥没有失败，只有放弃！  
4.我们在通往幸福的路上，所以不免要触摸痛苦。

减肥潜力是无穷的，每个人都是自己的英雄，只要你真的想瘦，苗条也就离你不远了。亲爱的mm，开始这一次终极减肥吧，说不定，下一位减肥大王就是你呢！

# 《减肥大王》

# 《减肥大王》

## 精彩短评

- 1、减肥须毅力
- 2、不就是少吃多动，瘦了都挺好看的，一胖看着就老
- 3、汲取了不少动力，减肥贵在坚持。
- 4、2012-2-21 她们都是什么人啊，从168减到92！！！！我努力半天也就十来斤！晕倒！
- 5、真实实例，很贴近生活
- 6、2012年的减肥绿色瘦身产品.明星丰胸瘦身班 疯狂抢购中... 减肥产品地址：<http://www.meis88.com> 里面订购的、不节食、不反弹减肥效果、10万客户见证！想吃就吃！铁保正品 轻松减肥 无效全额退款.. 祝大家在2012年减肥成功!
- 7、疯狂的小女生们呀！
- 8、全书大部分是无聊的对谈，仅仅不到20%才可勉强算得上有用，感觉
- 9、当时真励志
- 10、少吃多动，永远的王道。
- 11、励志啊
- 12、萌西子综合水果酵素，双12感恩大回馈原价买一赠一，一套可瘦10-15斤，两套一疗程20-30斤，详细咨询V信1203061820
- 13、我吃了减肥瘦身果，效果真的很好，无副作用，到现在还没有反弹。v信309339445，找她买，她的我吃过，是真货，你们可以放心吃。
- 14、看完此书，总结一句话：要减肥，就要对自己够狠
- 15、很多方法不可取,但是减肥心得还是让人获益匪浅
- 16、毅力

# 《减肥大王》

## 精彩书评

- 1、【减肥经验分享帖】：减肥这么多年了，来来回回好多次，网上的方法该试过的都试过了，市面上的产品该用过的也都用过了，最后得出一句雷人的经验总结：节食+运动+减肥产品+（最重要的）坚持！真的，虽然是老生常谈，但切切实实就是这样，跟很多的道理都一样，往往最简单的才是最好的！详细的可以参考下我在搜狐博客收藏的经验帖，里面的案例很典型很实用  
： <http://moxiaoqii.blog.sohu.com/225990290.html>
- 2、2014年淘宝卖的最好的减肥药销售排行榜，你自己去看看评价，效果很好的。 淘宝网十大减肥药排行榜 [www.jf45.com](http://www.jf45.com) 淘宝网十大减肥产品排行榜 <http://www.jf45.com/jf.htm>  
淘宝网十大丰胸产品排行榜 <http://www.jf45.com/fx.htm> 淘宝网十大美白产品排行榜 <http://www.jf45.com/mb.htm>  
淘宝网十大祛痘产品排行榜 <http://www.jf45.com/qd.htm>  
淘宝网十大祛癍产品排行榜 <http://www.jf45.com/qb.htm>
- 3、读完了，很实用，记录了很多减肥成功的MM是如何成功的，能在里面找到一个适合你的方法，关键是看她们犯过的错，提醒自己别烦，否则走弯路。书读过一遍，很新的。5元拿走，正版书，在亚马逊上买的分享给想要的MM 联系qq 65623565 注明：转让

## 章节试读

### 1、《减肥大王》的笔记-至美减肥大王名片——小赖赖

减肥大王小赖赖：

其实正常三餐也可以减肥。营养上要丰富，平常吃点零食也可以，重点不是吃了什么，是不能吃多，我举一些例子。

早餐：豆浆、脱脂牛奶、原味酸奶、煮鸡蛋、燕麦片、苹果、不放卤的豆腐脑等，很多选择。尤其是粥，用杂粮做的，不放大米。

午餐：各种蔬菜、瘦肉都可以。不吃太油的、太肥的。主食的分量减半或者不吃。

晚餐：水果、黄瓜、西红柿，或者凉拌菜，减肥又爽口，自己做更放心。

我最苦恼的就是早餐问题了。吃多了会烦。吃的不好也会烦。

现在感觉可选择的还是多多的，，，

赖赖的经验很可以借鉴的说。

### 2、《减肥大王》的笔记-至美减肥大王名片——薇薇

其实，减肥跟人生有个共通之处，坚持到底，就会成功恩。。与其每天叫嚣着我要减肥变得更漂亮不要被人鄙视歧视。不如自己门头行动起来减肥更有力。

身体并不是一个严密的科学仪器

其实，我想说，身体并不是一个严密的科学仪器，一个人早晚的体重相差就算达到4斤仍然属于正常的波动。

让目标多些摸得着看得见的东西

但是，减肥的人都知道，这样的波动是非常打击人的！那么该怎么办呢？很简单，请你在设了一个抽象的体重数字目标后，再设置一个具体的减肥目标，让减肥的目标和动力更具体化。比如：

我要穿上那件婚纱！

我要穿上那条小一码的连身裙！

我要让男朋友能不费力地抱起我！

我要在拍毕业照时没有双下巴！

.....

如果你的目标多了这样摸得着看得见的东西，即使体重计纹丝不动，你却能轻而易举地穿上那条原来你塞不进的牛仔裤，你的成就感会有多大啊！品尝到减肥的甜头，你是不是更有动力了？

## 《减肥大王》

### 3、《减肥大王》的笔记-第1页

我已经减肥成功了 方法记录在了我的豆瓣日记里了

### 4、《减肥大王》的笔记-第30页

**【经验分享】**人真的很贱，吃太饱和饿肚子一样有害，所以要节制。有些人想既不会很饿，有营养，又可以瘦身，而且不会反弹，这样的话，可以多吃些新鲜的蔬菜水果、能看见材质的全麦馒头等主食、少盐少盐油的水煮肉、脱脂奶等等，忍住了别吃垃圾食品，坚决不吃零食，要吃也只吃水果，夏天多吃西瓜。而且，注意过了晚六点不进食，这样全身都会瘦，这方面具体的可以参考下我的搜狐博客：<http://moxiaoqii.blog.sohu.com/225990290.html>，很详细的经验帖，里面的案例很经典很实用~~~

### 5、《减肥大王》的笔记-第1页

都说拖肥果减肥效果好，我也来试试，没想到一星期腰围就小了4厘米，让我一下子对它充满信心

# 《减肥大王》

## 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)