

《好好生活、慢慢吃就會瘦》

图书基本信息

书名：《好好生活、慢慢吃就會瘦》

13位ISBN编号：978986179333X

出版时间：2015-2-1

作者：渡邊本

页数：120

译者：詹慕如

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

《好好生活、慢慢吃就會瘦》

內容概要

《好好生活、慢慢吃就會瘦》

作者簡介

渡邊本

漫畫家。山形縣人。曾獲第六屆漫畫散文迷你大賞C獎而出道。過去曾在販賣成人書籍等以成年男性為主要客層的二手書店擔任女店長，並且根據自己的親身經驗以喜劇手法創作了「歡迎來到桃色書店」系列，成為代表作。其他作品還有負責插畫的《藏好就行！存款術》《一年一百萬的存款術》等等。目前住在自己深愛不已的西荻窪。

《好好生活、慢慢吃就會瘦》

書籍目錄

- 002序言：我竟然坐破了馬桶！
- 【第一章】人生中最後一次下定決心減重的那天
- 008 第一話 我是個無法維持苗條的女人……
- 014 第二話 過著跟苗條美女一樣的生活，說不定能瘦下來？
- 【第二章】徹底比較苗條美女的生活VS胖子的生活
- 020第三話 徹底觀察苗條美人還沒完！
- 028 苗條美人和胖子的差異
- 030第四話 發現減重最強的訣竅！～想像理想苗條美人～
- 038 我所實踐的假想苗條美人生活，試著 ！
- 【第三章】假想美女生活、開跑！
- 040 第五話 假想美女生活、第一天
- 047 第六話 飽足感……那是什麼？
- 054 第七話 八分滿初體驗
- 【第四章】克服減重的陷阱
- 062 第八話 如何讓酒精站在妳這邊
- 070 苗條美人在家的晚餐，微醺美女套餐！
- 071 第九話 不拿食物當作減重成功的獎賞
- 078 提升減重的動機！犒賞自己的禮物清單
- 【第五章】發現減重長久持續的訣竅！
- 080 第十話 運動時的自戀大作戰
- 085 其他還有喔 持續運動的祕訣！
- 086 第十一話 跨越停滯期的終極手段
- 092 小本流 排解空腹的方法
- 093 第十二話 該怎麼對付旅行時的暴飲暴食！？
- 【寫在後話之前】
- 098 假想美女生活，一年份演進表
- 100 後話 再也不需要減重宣言！
- 104 假想美女生活詳細總結
- 118 結語

《好好生活、慢慢吃就會瘦》

精彩短评

- 1、可爱了，是我喜欢看的绘本！
- 2、我个人觉得，这本书不是单纯介绍一种减肥方法，而是改变生活的态度。用更积极阳光的心态面对生活，也把自己变成更好的自己。

《好好生活、慢慢吃就會瘦》

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