

# 《我的第一本漫画减肥书》

## 图书基本信息

书名：《我的第一本漫画减肥书》

13位ISBN编号：9787514306378

10位ISBN编号：7514306374

出版时间：2012-6

出版社：现代出版社

作者：韩国喵喵工作室

页数：231

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)

# 《我的第一本漫画减肥书》

## 内容概要

《我的第一本漫画减肥书》是一部图文并茂的健康类韩国绘本，《我的第一本漫画减肥书》以三只小猪作为主人公，由它们引导大家按照四种不同的思路，去尝试各种各样的减肥方法。三平方米左右的一间圆形小屋正随着时间的推移慢慢下沉。小猪肥肥和肚肚认为这是由于他们的体重增加所致，于是决定开始减肥。贪吃贪睡的小猪们将如何进行她们的减肥计划呢？想吃的东西那么多，坚持体育运动又那么困难……怎么办呢？

# 《我的第一本漫画减肥书》

## 作者简介

韩国的“喵喵工作室”是由几位在动漫、Character形象设计、网页设计等各领域积累了丰富经验的、个性鲜明的设计师共同组建的。

自2006年创立以来，喵喵工作室已开发出给人带来无限快乐的“减肥菲吉斯”Character形象，以及《魔法千字文》的展示动漫……工作室的业务范围已经拓展到Motion graphics、flash视频等领域。

喵喵工作室将以《我的第一本漫画减肥书》为基础，致力于开发减肥动漫、减肥体操、减肥食谱等多种形式的快乐产品。

# 《我的第一本漫画减肥书》

## 书籍目录

序

### 第一部 幸福的减肥

点钟的压力 迎接春天的准备 让体重随风而去

洗衣机减肥法 减肥响铃 配送 怪兽

魔术师肚肚 朝三暮四 希望录 食欲

沉睡的狮子 猜谜 对不起，我爱你 垂钓

减肥的最后—关 美女也痛苦 跷跷板

跳水减肥— 减肥盒饭 梦幻大厦 肌肉炸裂

脱不掉的“外套” 食物清单 度假

### 第二部 聪明的减肥

黄瓜减肥法 热量减肥法 减肥的大敌

减肥的跟屁虫 少食减肥法 减肥小汉堡

旋屏手机 接龙游戏减肥 减肥皮尺

减肥反弹 贪吃鬼肚肚 噩梦

最可恨的谎话 哧溜哧溜 开饭了！

贪吃奥林匹克 电风扇游戏 减肥占卜 斯

芬克斯的谜语 脸部减肥 感冒能减肥吗？

秋季减肥法 现实的分量 冰山探险

### 第三部 稳定的减肥

跑步 失眠症 成功减肥 公斤

捕田鼠减肥法 汉江怪兽 猪猪的休息日

电梯 跳水减肥 DIY靠垫

减肥教练员的悲哀 发明减肥器材

V型放松运动减肥法 面部经络按摩法

静力锻炼法 有益于缓解便秘的体操

有助于改善节日综合症的指压法 冬季运动法

高效徒步运动法

### 第四部 好吃的减肥

“联盟TMA—” 载人飞船 夏天最棒的食物

卖蛋糕的小女孩 减肥高峰 你的饮食主张？

酷热 凉爽的想象 肚肚的减肥食谱

恐怖减肥法 满月之夜的祈祷 戒绝现象

膨化食品减肥法 匹萨饼减肥法

# 《我的第一本漫画减肥书》

## 章节摘录

版权页：插图：忍受饥饿的方法 1 勤吃。合适的时间间隔为4小时，不过，量要减到平时的一半以下。如果习惯性饿肚子，那么身体对食物的反应将发生变化，即使吃上一点，身体都可能发胖。对此应该引起足够的重视。2 环绕小区散步。身体在活动的时候，会释放出一种减少饥饿感的化学物质。所以稍微走上一小会儿，都可能有效控制旺盛的食欲。3 补充蛋白质。蛋白质摄入量增加，能加剧饱腹感的产生，我们也就无法吃进更多的食物。但应注意，蛋白质应是去除了脂肪的优质蛋白。值得推荐的优质蛋白有：去皮鸡胸肉、去掉肥肉的精肉等。4 把食物放到视线之外保存。一看到食物，我们的大脑便会发出“肚子饿了”的信号，因此应尽可能把食物放到眼睛看不到的地方。5 不能吃得过饱。即使是零热量的水，喝得过饱也无益于我们的身体健康。哪怕是水果、蔬菜等食物，只要吃得过饱，我们很快就会感到更加饥饿。6 充分睡眠。睡眠不足，食欲就会变得旺盛起来，于是更想吃甜食、过咸的食物和面粉食品。过了晚上8点钟以后，我们的身体分泌食欲促进激素量有所增加。所以，晚上多睡觉比吃东西更有益于我们的身体。7 穿紧身裤。这不仅能使我们对对自己看起来苗条的身材感到心满意足；同时，紧身的裤子也在不知不觉中温柔地按摩我们的胃部，也便减少了空腹感。8 用买零食的钱购买平时想得到的其它物品。这样花起钱来也就不觉得可惜，同时也因到手的物品而得到精神上的满足。9 浅斟慢饮温水或茶。饥饿的时候，即便是一杯凉水，我们都可能一饮而下。但快速喝掉大量的水，有可能撑大我们的胃，从而使我们更容易感到饥饿。10 饥饿并不是什么罪过。不必一边忍饥挨饿，一边谴责自己的贪婪。准备好应对饥饿的零食，在适当的时候酌情食用。低脂牛奶或西红柿、胡萝卜等蔬菜、煮熟的鸡蛋清、水果等都可当做很好的零食。饥饿时最佳的减肥菜谱 1 一杯牛奶。减肥的副作用，在于有可能造成钙质摄取不足的不良后果，所以尽可能食用低脂牛奶。2 栗子。栗子是木本植物果实中维生素含量最为丰富的食物，经常食用有益于美容，也是绝佳的零食之一。3 白菜。白菜的水分含量极高，也富含纤维质，因此可有效缓解减肥过程中经常出现的便秘现象。4 低脂酸奶。市场上常见的酸奶，是一种低热量饮品，可有效弥补因减肥而导致的无机质和维生素缺乏。5 西兰花。它含有丰富的维生素和铁元素成分，用橄榄油清炒食用，不仅能解决饥饿问题，也有益于我们的健康。6 煮鸡蛋。鸡蛋很容易使人产生饱腹感，所以最好是在饥饿时食用。7 海带。它富含矿物质，可促进人体新陈代谢，同时具有防止身体浮肿的作用。8 地瓜。它富含维生素和纤维质，饥饿时蒸食，很快便会产生饱腹感。

# 《我的第一本漫画减肥书》

## 编辑推荐

《我的第一本漫画减肥书》漫画部分多为夸张、搞笑的减肥方式，而文字部分则总结出正确、科学的减肥方法，来吧，跟小猪猪们一起快快乐乐地变成窈窕淑女喽！哈哈！只要有朋友们的帮助，减肥之路并不痛苦！让我们从此告别减肥过程的孤独与艰难，从现在开始，跟着肥肥、肚肚、猪猪一起，开始365日天天幸福的、快乐的减肥吧。



# 《我的第一本漫画减肥书》

## 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)