

《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媗》

图书基本信息

书名：《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媗的逆天術！》

13位ISBN编号：9789868571143

10位ISBN编号：9868571146

出版时间：2013-5-3

出版社：趨勢文化

作者：張婷媗

页数：144

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

《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媳》

內容概要

轟動中、日、台、港的第一美魔女！

美麗更勝韓國塑身女皇！

隨書附贈「逆天美魔女 腰．腹．臀．腿加強塑形班」動作解密DVD

張婷媳，原本只是一個最胖時74kg、42歲的平凡家庭主婦，跟大部分的人一樣，花很多年的時間不斷努力減肥，只要聽說哪個方法有效，就趕快去嘗試！

但是不管她怎麼努力，都很難瘦下來！因為她不光食量非常大、一天要吃6-8餐，而且還特別愛吃重口味的東西，像是麻辣鍋、燒烤和泡麵！再加上本身是水腫型體質、代謝又差，讓她肥胖了10多年都不敢照鏡子！

後來更因為心臟出問題，幾次半夜突然心跳高達200多下而送急診，還動過心臟手術！此後，她更無法像一般人一樣靠運動來減肥！

只要稍微動一動，她的心臟就非常不舒服而一直喘，讓她非常沮喪的心想：「我這不能做、那不能做，哪有可能不用運動就能瘦的方式？」

她以為，這輩子都跟年輕、美麗、性感無緣了！

直到2012年出現了她生命中最重要的轉機！

她認識了私人教練kenny，並且藉由他發現了完全不同於別人所做的瘦身運動！後來又搭配上她所獨家研發的大、小球運動，以及非常厲害的「小baby飲食法」，讓她在短短3個月內不但成功的瘦身將近10kg、從L號的衣服，穿回XXS號的！甚至連14年前的辣妹小短褲都穿得上了！還練出非常難得而罕見的「人肉馬甲線」！

而且，她不只是瘦身成功，在她和kenny教練的運動和飲食規畫之下，還越來越逆齡、越來越進化！

由於她瘦身成功之後的外貌和實際年齡實在是差太多了！根本不像42歲的家庭主婦，簡直比女大生還萌，因此而引發網友和媒體瘋狂討論、讚嘆她擁有18歲的天使面孔、25歲的魔鬼身材！

這本書中，完整呈現了所有關於「第一美魔女」是如何瘦身、逆齡、抗老、練出馬甲線的所有重要做法和關鍵。共分成3大類：

A. 瘦身．曲線

提高代謝、消耗熱量的「元氣暖身操」。

對瘦身減肥、曲線雕塑最有效的「伸展拉筋」。

讓你每個運動都能不辛苦就達到加倍效果的「肌力訓練」。

B. 逆齡．保養

女生一定要水嫩ㄉㄨㄨㄨㄨ的「黃金抗老湯底」+「美魔法精選煲湯」

我越來越年輕、逆齡進化的秘密「12個抗老．養生關鍵金鑰匙！」

C. 飲食．美容

一天吃6餐，絕不餓肚子，還能提高新陳代謝的「小baby飲食法」

網友熱議的好物「美魔女三寶」、「減肥三寶」、「口袋必備隨身好物」

超神奇ㄉ 讓你完全「不知不覺」就瘦了10公斤的

「3個月完美瘦身．塑出性感馬甲線！」瘦身計畫重點特色：

1超級省力！你根本沒感覺自己在減肥，效果卻比一般運動更強、更加倍！

2超級簡單！就像刷牙、蹲馬桶一樣，連小學生都會！

3獨創的大球、小球肌力訓練！瘦身更快、線條更美、也更容易練出「性感馬甲線」！

馬甲線女神

台灣第一美魔女

張婷媳的網址：

張婷媳FB www.facebook.com/elaina0507

張婷媳粉絲專頁 www.facebook.com/elaina0507?ref=hl

微博 weibo.com/elaina0507

部分媒體報導：

原文網址: 41歲「健身房美魔女」張婷媳 美麗更勝韓國鄭多

燕www.ettoday.net/news/20120720/76781.htm#ixzz2RnWVVnbj

《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媗》

原文網址: 台灣「不老仙妻」張婷媗大陸爆紅 教女人如何「逆天

」 www.ettoday.net/news/20121122/130691.htm#ixzz2RnWw1GS5

原文網址: 美魔女只花三個月養成 41歲張婷媗：生理年齡才27歲

！ www.ettoday.net/news/20120726/78672.htm#ixzz2RnXChQtq

原文網址: 哇！18歲比基尼嫩模 啊！是42歲九頭身美魔女張婷

媗 www.ettoday.net/news/20130107/149432.htm#ixzz2RnXwZZG4

叢書系列：GRACE瘦美人

規格：平裝 / 144頁 / 19*24cm / 普級 / 全彩 / 初版

《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媗》

作者簡介

作者簡介

張婷媗

她原本只是一個42歲的、默默無聞的平凡家庭主婦，有2個孩子，每天為家人親自料理三餐，早上不到6點就起床做早餐、接著接送孩子上下課、教孩子做功課、帶孩子上各種學習課程。閒暇時就是打掃整理整個家、照顧老公生活中的大小事，為家人操勞忙碌，完全以家人為生活重心。

在結婚前，她的身材纖細、玲瓏有緻，體重平均在45~48kg左右(163cm)，因為外貌姣好，曾經受邀幫朋友拍過雜誌、當過素人Model。

因為熱愛做美食料理，婚後開始幸福肥，體重直線上升，直到生完第一胎之後，體重更是失控似的直飆74kg！足足比婚前重了26kg！

後來努力餓肚子減肥、幾乎不吃不喝，又狂做家事，靠著苦行僧的方式來減肥，才好不容易成功的瘦下來了，但是沒想到，才剛瘦下來又懷了第二胎，這次又像是吹脹的氣球一樣，一發不可收拾！體重再度來到恐怖的74kg！

但是很慘的是，這次不管她再怎麼節食、努力減肥，她的體重始終停留在62~65kg，再也瘦不下來！而且整個人還水腫的很厲害！

她開始跟別人一樣胡亂嘗試一堆減肥法、買一堆瘦身書和瘦身器材、只要聽說甚麼東西有效，就趕緊買來嘗試，連大明星代言的「XXX瘦身霜」都買來試，但卻是又貴又無效！

2年來，她不斷的嘗試各種偏方來減肥瘦身，卻發生「溜溜球效應」，不但沒瘦成，還讓自己的情緒陷入低潮、憂鬱！開始逃避出門、害怕見人！連跟老公的互動都逐漸變得疏離。

後來，就在最低潮沮喪時，出現了改變她一生的機緣！讓她從一個肥胖臃腫的家庭主婦，在短短3個月內不但一口氣瘦身成功，而且還練出非常罕見漂亮的「人肉馬甲線」！

而因為瘦身成功後的外型樣貌跟她實際年齡實在相差太多、太大了！她的照片讓網友瘋狂討論和轉寄，媒體也不斷上門採訪報導，大家一致盛讚她：簡直就像大學生！美麗更勝韓國鄭多燕！

她甚至紅到大陸、日本和香港，各地電視台和報章媒體不斷找上門要專訪她、請教她瘦身和逆齡的秘密！她的照片不僅被網友瘋狂轉寄，而且許多知名網站討論版都能看到她的討論區，她也成為廠商力邀代言和出席活動的最愛，封她為「馬甲線女神」、「台灣第一美魔女」。

詳細資料

《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媗》

精彩短評

1、很喜欢婷媗，买了这本逆天述，书的纸张质量很好，我已经是看了很长时间了，觉得里面的内容对我很有帮助，不过也要持之以恒，我就是断断续续的练习，结果现在只是减重两斤，相信长期使用会有很好的效果。

2、书壳都被摩的很旧了，不是新书。懒得退换将就看，100多的价格不值。

3、居然是沙发书评？哇哈哈。

书的内容不错，实用，简单，有趣，看得出作者认真学习了营养学基本常识。锻炼核心肌群的思想 and 郑多燕的很类似，但是这本书的精华在于如何将肌力训练融入居家日常生活中，所以选的都是容易做、强度不高但是能确实让肌肉用力的动作。大球小球用来使动作到位同时缓冲以避免受伤的创意相当赞。

唯一可以吐槽的地方，就在于配套dvd.....妈的不知道是不是本人解说，反正那种别扭的弯弯腔还有干巴巴的语调总是带人出戏.....太伤心了。

4、确实是运动的线条啊，瘦下来之后超级正妹的。

5、蛮不错的~

6、一般

7、因为超想知道张婷媗偶像的秘笈，因为爱美心切，即使105元一本繁体字的书我还是下决心买了。我觉得这本书的饮食部分讲得好乱，没有塑身女皇教你打造完美曲线的那本书讲得清楚。《塑身》写了郑多燕偶像的一周饮食日记，每餐吃了什么，写的很清楚，让我看的很明白。我觉得张婷媗的饮食方法和郑多燕的相似，但是我就是觉得很模糊，张婷媗的午餐到底怎么吃的，书上和她的微博一笔带过。总之吧，对我来说，郑多燕写的书比张婷媗的书系统化，最重要让我抓到重点，不会很乱，我不知道为什么会有这样的区别。有些读者说张婷媗的书有宣传营养补充品的嫌疑，其实我觉得完全不会，因为想要身体健康，选择好的营养补充品很重要，所以这一点就能参考张婷媗选了什么营养品。这些都是我个人看法，可能我评论的不是很全面，希望能给没有买此书的读者参考，如果哪位买了，能不能给我分享你们对张婷媗的饮食方法到底怎么理解的呀。

《馬甲線女神．台灣第一美魔女張婷媗》

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