

# 《養瘦》

## 图书基本信息

书名：《養瘦》

13位ISBN编号：9789866570537

10位ISBN编号：9866570533

出版时间：2011-7

出版社：推守文化創意股份有限公司

作者：蔡依林

页数：224

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)

## 內容概要

姐妹們，拋開體重計和卡路里吧！

它們只是阻礙你完美瘦身的絆腳石！

Jolin：「我不是天生的瘦子，我是靠這方法瘦身的！」

Jolin首度公開瘦身祕招

讓你從「能吃能睡又能瘦」的生活習慣當中

擺脫身上贅肉、揮別癡肥人生

我們不只要瘦，

還要瘦得·很·漂·亮！

【Jolin親身指導的真人實例】

姐夫一年多甩肉20公斤，體驗「完全不挨餓」的養瘦法則

蔡姐姐產後一個月內，立即恢復產前的窈窕身材

從小就胖的姐夫、孕後要補充奶水又要減肥的姐姐，都能健康的甩肉瘦身成功，那麼，你一定也能辦到！

其實，Jolin是易胖體質，更不是天生瘦。

然而，她現在的完美身材卻是大家有目共睹的，是許多女生追求的最高境界、完美的化身。關於瘦身之路，Jolin走得千辛萬苦、血淚斑斑，最後，終於找到對了方法，達成現在夢寐以求的健康身體、窈窕體態。

她，是如何做到的？

現在，她就要首度公開瘦身秘密，在書籍當中更是打破以往不實報導，導正視聽，讓讀者不至於走上她曾經走過的減肥冤枉路；她也要藉此宣揚最新瘦身概念「養瘦」，讓大家都像現在的她一樣養生兼瘦身，瘦得又美又健康！

【打破你所有對減肥的錯誤印象】

1. 難以持之以恆？ 完全不改原有生活型態
2. 餓到頭昏眼花？ 吃東西才是減肥的開始
3. 賠上身體健康？ 營養均衡是瘦身的功臣
4. 復胖腫得更大？ 遵循方法絕無復胖機率
5. 吃東西如糞土？ 餐餐不離澱粉、肉、菜
6. 花大錢才能瘦？ 絕對不多花你的一毛錢

【Jolin的20大不敗瘦身秘訣】

1. Jolin5日連瘦菜單，烤雞、叉燒照吃也能瘦！
2. 保證消水腫，必殺祕方公開
3. 原來吃東西才是減肥的開始
4. 不吃冰品和生食，下半身肥胖bye bye
5. 油脂讓人好舒暢，拒當小腹婆非它不可
6. 不要想「我要減肥」，而要想「我要調整體態」
7. 「肉+菜+澱粉」= 超有用減肥餐
8. 「吃東西日誌」是減肥的超大功臣
9. 三餐認真吃，早餐一定要
10. 晚餐七點前吃，瘦身快一半
11. 吃對食物就變瘦！超簡單的啦！
12. 算份量比算卡路里簡單得多
13. 外食秘訣 - 好油、減鹽、天然ㄟ尚好
14. 單吃一項東西，營養不均氣色差
15. 控制胃的大小，不用裝水袋
16. 睡得好，甩肉、去火好處一大堆
17. 就算光是睡覺也會消耗熱量喔！
18. 配合會流汗的運動，你一定會健康得想大叫

## 《養瘦》

19. 火氣大毀了健康與美麗，避免吃上火的东西
20. 聽身體的話，別聽腦子說的話

# 《養瘦》

## 作者简介

## 書籍目錄

作者序：從裡到外都美麗 - 蔡依林

推薦序：Jolin的玩美主義 - 舒淇

### PART 1 那令人抓狂的減肥歲月

養瘦！這才是瘦身真工夫

愛美無罪！想瘦有理！

分享我的錯誤，讓你們省去冤枉路

非常人般的極致要求，一路走來竟血淚斑斑

體重變成我的心情指數，最後我全盤皆輸

瘦身減肥第一課，必先丟掉體重計

瘦身，應該是一段美麗旅程

### PART 2 網路瘦身流言終結者！

錯錯錯！這些方法統統瘦不了！

1-膠帶纏手指

2-每天只吃一餐或不吃

3-只吃蘋果等單一食物減肥法

4-吃代餐包和零食代替正餐

5-埋耳針、針灸減肥

6-各種塑身道具

7-喝減肥茶、山楂茶

8-喝果醋

9-吃減肥藥

10-只吃肉、滷味，不吃澱粉

11-無油、過水減肥法

五大正確瘦身原則 缺一不可！

一、天上不會掉下來讓你變瘦的禮物

二、請唾棄不符合健康準則的方式

三、不能持之以恆等於白搭

四、造成生活不便就別為難自己

五、聽取專業不要耳朵硬

「Jolin流」養瘦內功心法！

一、愛自己，不要和自己的身體為敵

二、「養瘦」是終身大事、不是百米賽跑

三、做個美人一定要氣色紅潤、元氣足

四、拋開卡路里、丟掉體重計

五、不要因為「吃」而影響情緒

六、尋求專業諮詢

### PART 3 吃，是減肥的開始

「吃得對、吃得夠」是基礎大原則

聽身體說的話，別聽腦子說的話

正確減肥知識才能達到瘦身效果

算份量比算卡路里簡單得多

記錄「吃東西日誌」這是減肥的大幫手

我實行多年的「養瘦私筆記」

一、好消息，就算光睡覺也會消耗熱量啣！

二、吃對食物就變瘦！也太簡單了吧！

三、「肉+菜+澱粉」= 超有用減肥餐

四、養瘦生活的每日飲食份量

五、不用裝水袋，你自己就可以控制胃的大小

六、Jolin不怕外食的私藏秘訣

表1：消耗熱量的三大方式與效能表

表2：簡易「份量」查詢表

表3：「日常活動」對照表

表4：五日速瘦菜單

Case Study 二十公斤換來的幸福婚姻

PART 4 養瘦心法大公開！

神奇的窈窕超體驗，關鍵只在吃對與吃錯

除了變瘦變美之外，我更是活力滿分

不再痛恨脂肪，原來它能讓人這麼美麗

女生最怕的局部肥胖，靠吃就能改善

不吃冰品和生食，下半身肥胖bye bye

拒冰還能老得慢，你還要來碗刨冰嗎？

配合會流汗的運動，你一定會健康得想大叫

避免上火，以免毀了你的健康與美麗

膚色、肚臍、口渴，都能觀察出火旺

睡得好，甩肉、去火好處一大堆

三餐認真吃，早餐一定要

要吃就吃優質蛋白，就是不過度烹煮的肉

令人難以抗拒的炸物、甜食和飲料，只能少吃啊！

女生最怕的水腫，我有法寶來治它

喝水量不足才會讓你腫得像氣球

代謝、吃重鹹，也是水腫的大幫兇

噹噹！抗水腫大法寶：茯苓蓮子紅豆湯

「心想事成減肥法」可不是唬你的！

不要想「我要減肥」，而要想「我要調整體態」

正面思考是健康瘦身的第一功臣

表5：上火食物VS症狀

Case Study 孕婦健康瘦身超Easy

PART 5 鄉民們的瘦身美容大哉問

臉蛋

胸部

手臂

腿部

肚腹

臀部

頭髮

飲食習慣

運動塑身

膚質保養

其他問題

PART 6 Jolin常做的瘦身進階操

做運動前需知筆記

A式 美人纖背式

B式 誘人美背式

C式 肩頸骨感式

D式 心機俏臀式

E式 緊實大腿式

# 《養瘦》

## 《養瘦》

### 編輯推薦

姐妹們，拋開體重計和卡路里吧！它們只是阻礙你完美瘦身的絆腳石！Jolin：「我不是天生的瘦子，我是靠這方法瘦身的！」Jolin首度公開瘦身祕招，讓你從「能吃能睡又能瘦」的生活習慣當中，擺脫身上贅肉、揮別癡肥人生。我們不只要瘦，還要瘦得·很·漂·亮！



## 精彩短评

- 1、饮食养方面的实用知识真的有介绍到!!可是有氧操和运动的部分和小S比起来真心差很远好吗，我要看的是教胖纸动起来的舞娘小阿姨啊!!
- 2、想吃就吃
- 3、超喜欢jolin，所以书当然也一定要支持。
- 4、还行吧！多运动，少吃多餐，什么都要吃，要吃的健康
- 5、喜欢她的坚持和毅力。
- 6、书里面讲的理论是对的。而且Jolin的心态也很好，这本书值得推荐。
- 7、真的蛮拼的！
- 8、喜欢！！！！好看
- 9、jolin的开篇道出了我很多心声，看下来受益匪浅，这本书会放在我的床头，每天看每天读，让自己变美丽。
- 10、要說我要有更好的體態 . .
- 11、减肥，要健康。
- 12、你终于又出书了~这是不是预示着我通过努力可以离你更近，再更近一点
- 13、确实没啥内容。
- 14、会吃才会瘦~
- 15、好有毅力的女孩子，学起来 但是书没有想象的那么好
- 16、看到60多页，依旧是废话，后面的内容还挺有用。挺欣赏她的意志力，不是因为正好签售，可能就不会买这本书了。
- 17、我特意跑到台北信义诚品买的书，可惜没有我想的那么实用。旁白太多了，我喜欢的是直接介绍瘦身养生TIPs，没有想象中的有条理
- 18、最闷的时候看闷的书，大概几点：戒冷戒冰，多吃水果，早睡早起，爱自己的身体
- 19、确实没什么内容
- 20、我的爱~
- 21、这本书写的一般般吧，主要是你在实施之前要去找瘦身营养师咨询，还有就是，本以为台版的跟简体中文版的不一样，至少印刷纸张什么的会不一样，结果呢？收到之后大失所望，跟简体中文版的一样。搞笑的是当时亚马逊还有一个套餐就是繁简体的绑定版。幸好我没买绑定版，不要就亏大了。建议要买繁体版的朋友们去买简体版吧，都一样的，价格却差了很多。严重怀疑这个定价的100多是台币而不是人民币。然后亚马逊是卖100多人民币。反正不值就对了。想买这个版本的还是绕道吧！
- 22、一个女人，为了事业，从婴儿肥到现在的43公斤。即使抽脂，即使整容。能维持10多年的身材。从吃过水的蔬菜，不敢碰甜食。到现在的健康养瘦。一个人女，如何爱惜自己，我们拭目以待。
- 23、自律的人才配有美好的人生
- 24、偶像的书。一定要支持。
- 25、文笔一般，内容不错。

## 《養瘦》

### 精彩书评

1、公主的书也是女孩们喜欢的养瘦课程想健康瘦的骑士们不容错过孕妇 中年欧吉桑都能在短短两个月内瘦身成功那麼，你一定也能办到其实 Jolin 是易胖体质 更不是天生瘦然而 她现在的完美身材却是大家有目共睹的是许多女生追求的最高境界 完美的化身 關於瘦身之路Jolin走得千辛万苦最后 終於找到对了方法达成现在梦寐以求的健康身体 窈窕体态现在 她就要首度公开瘦身秘密在书籍当中更是打破以往不实报导 导正视听让读者不至於走上她曾经走过的减肥冤枉路她也要藉此宣扬最新瘦身概念《养瘦》让大家都能像现在的她一样养生兼瘦身瘦得又美又健康

# 《養瘦》

## 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)