

《请你跟我这样瘦》

图书基本信息

书名：《请你跟我这样瘦》

13位ISBN编号：9787543866065

10位ISBN编号：7543866064

出版时间：2010年7月

出版社：湖南人民出版社

作者：大熊

页数：192

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

前言

大熊也能变型男！台湾美容教主、年代电视台《我，爱美丽》主持人 李蒨蓉正在筹备新作《Beauty 107》的时候，我发现了一个令我惊为天人的网站！网站上，那个名叫大熊的男人，竟然减肥减掉了比我的体重还要多的重量！当下，我赶紧请出版社的朋友帮忙联系，邀请大熊参与我新书的减肥专题（“不发胖！火锅吃到饱”）。大熊很爽快地答应了，并不厌其烦地与我们一起分享了许多减肥经验。健美纤瘦的身材是身为艺人的必备条件，为了保持身材，我一直过着半饥半饱的生活，直到后来才逐渐摸索出要怎么聪明地吃，以及不发胖的秘诀。真可惜没有早点认识大熊，因为他这本书也谈到了不少减肥小秘诀，早点儿知道的话我就不用饿肚子了！减肥需要花心思，“没有丑女人，只有懒女人”，看到大熊的经验，我觉得“天下没有瘦不下来的胖子”，而且他也瘦得健康有型，不管你是要减肥还是要成为型男，我都向你推荐这本值得阅读的好书！祝大熊新书大卖，也祝“胖子国”的人们都能大转型！减肥者的福音书吴明珠中医诊所院长、北京中医药大学中医硕士 吴明珠只要用对了方法，人人都能从大熊变成小熊哦！看了大熊的这本书后，我真想说：这简直是我一直没能完成的书啊，因为我也是这样“减”过来的！想当初，当我产后体重由45公斤变成60公斤时，我明白这可能是暂时的，但也可能会跟着我一辈子——假如我不正视它的存在，我可能会由小猪变成大猪！为了减肥，我按照大熊在书中提到的吃、喝、玩、乐的方法做了一遍，并且加上了中医的调理，加快了减肥的速度。书中的减肥计划表、热量日记、基础代谢率速查表、“天使食物”与“地雷食物”热量表等，真是太实用了！而大熊的创意低卡减肥料理，如“海龙王凉面”（鲔鱼莼莪面）、“菇鸡菇鸡养生煲”（鸡胸香菇煲）、“阿里郎了没”（泡菜豆腐锅）、“转吧！五彩霓虹灯”（蔬果）、“甜在心美人腿”（薏仁+茭白笋组合而成的零食）也是让人可以解馋、有饱足感而好吃的减肥食物！大熊的减肥过程其实挺健康的，而且在书中还介绍了减肥地图，教你怎么爬山、做运动。另外，去便利超市如何购买减肥食物？火锅怎么吃？中餐怎么吃？日本料理怎么吃？真是一针见血。各种秘诀大熊均在书中为你详细剖析！这本书可以说是肥胖者的参考书，也是怕复胖者的福音！在此，我以一名过来人的身份，诚心向你推荐这本《请你跟我这样瘦》，让它帮助你打造出最闪亮的自己、帮助你健康轻松地达成型男、辣妹的目标！当不了葫芦，也不能变水桶！台湾政治大学传播学院教授 郑自隆我是几年前在广电基金会认识大熊的。那时，基金会的人除了向我介绍了他的名字，为了加强印象，还特地说明他叫“大熊”。我只记得他又高又大又壮，果真是大熊，所以他的本名就不重要了，以后我就一直叫他大熊。大熊减肥成功实在是可喜可贺，因为对很多人来说减肥就像戒烟一样，都是屡战屡败、屡败屡战。减了又肥，戒了又抽，充满挫折感。减肥说穿了，就是两件事：运动与忌口。不过知易行难，运动要持之以恒，忌口也要持之以恒，很多人运动几天后，懒了，天气不好出不了门，暂停一天，天气很好理应逛街约会，又暂停一天；忌口也是一样，几天后耐不住又找借口犯戒，屡战屡败，“革命”从未成功。因此减肥除了运动与忌口外，还需要毅力，大熊毅力的动机说来挺悲惨的，就是“失恋”。恋爱使人有活力，失恋令人产生毅力。还好大熊写了《请你跟我这样瘦》，让我们以“方法”来取代“毅力”，有了方法，就再也不用以重大代价为刺激来产生毅力了。我也是肥仔一族，也是屡败屡战、屡战屡败者，大熊减肥成功让我又喜又忧，喜的是以后能如法炮制，还我28岁的身材了，忧的是大熊以后若不叫大熊那该多无趣。《请你跟我这样瘦》让我们可以依样画葫芦地去减肥，即使最后成不了玲珑有致的葫芦，也至少不会变成水桶。谨以为序，你我共勉之。减肥是为了找到更好的自己品悦诊所纤体中心院长台湾家庭医学与肥胖专科医师 陈力平减肥有千百种理由，有人为了爱情（像胖子国王大熊），有人为了夏天美美的裙子，有人为了工作求职，有人为了穿上那梦幻的美丽婚纱，有人是为了让那瘦子情敌甘拜下风、举双手投降，有人是为了那节节上升的血压和充满油渍的肝脏的健康著想，有人则是为了过上新生活而咬牙努力……理由不一而足。不论您是为了什么理由，都值得尊敬与鼓励，因为您正代表着人类为了更好更棒的明天而努力着，这就是所谓的希望相随，有梦最美。但追梦的过程往往是孤单的、受挫的、煎熬的，见美食而不能动，闻美味而不能食，总是要快步通过那香死人不偿命的现烤面包店，一听到同事们要聚餐总是矛盾万分（想去又怕胖），其中的辛苦是瘦子国民无法体会的。如此艰难之役，真可谓古来征战几人回。努力的最后常常是以投降于巨大的食欲收场，就如此日复一日、年复一年地肥胖下去（就像当年的大熊一样），毕竟两千年前咱们的孔老夫子就曾说过：食色，性也。人能弗性而为乎？不过，在大熊的书中，我看到了人性光辉的一面与人定胜天的可能。这个可能来自于大熊愿意重新面对自己，从了解自己开始，所谓知己知彼，百战百胜。知道了自己为什么会胖，就从食不忌口开始修正吧，但也不能让自己饿着，因为天下只有一种人会胖

《请你跟我这样瘦》

：就是饥饿的人。所以学会热量的简易计算方法是减肥很重要的第一步，再配合减肥基金的概念，您会发现，在大熊的循循善诱下，困难的减肥竟变成了简单的数学加减问题。接着您会发现，在这简单的数学问题之后，尚有个心理因子，原来减肥不但是减掉身体上的肥胖，还要减去心理上的肥胖，才能克竟全功。大熊会告诉您面对肥胖大军时要如何在心里进行自我喊话（像如何拒绝高热量食物的诱惑），与有效的交战守则（像如何在自助餐的聚餐中生存下来）。在书中，您会有种完全被理解与照顾的感觉，大熊就像是位向导大哥，带着您翻山越岭，穿过城楼小径，一步一步地接近您的梦想——成为瘦子国国民。在协助上千位朋友减肥的过程中，我们发现，减肥也许有千百种理由，但都是为了寻找到一个更真、更善、更美的自己。当您找到时，不但身形美丽健康，内在更是充满了信心与快乐，而过程中的一切起伏也随之化成美丽的回忆。真的，这一切的努力绝对都是值得的。愿天下想瘦者终成瘦子！

《请你跟我这样瘦》

内容概要

《请你跟我这样瘦》讲的是133公斤的大熊胖了近30年，一直在做一个很快乐的大胖子，因为失恋，他走上了减肥之路。没有抽脂、没有手术，他通过调整饮食习惯，严格控制热量，结合有效的运动，科学而健康地减肥。一年后，他从133公斤减到77公斤，成功甩掉56公斤的肥肉，被誉为“甩掉一个林志玲”的减肥达人。

减肥之路有笑有泪，他积极乐观、轻松幽默的态度，帮他度过了每一个减肥关卡。他的独门减肥秘笈就是：瘦子都是吃出来的，全世界只有一种人减肥会失败，那就是饿肚子的人！

本书记录了大熊减肥之路的点点滴滴，与全天下的胖子国国民分享誓将减肥进行到底！

《请你跟我这样瘦》

1. 从133公斤减到77公斤，甩掉一个林志玲的减肥奇迹
2. 扭转减肥思想误区，独门减肥秘笈：瘦子都是吃出来的，全世界只有一种人减肥会失败，那就是饿肚子的人！
3. 有血有泪有爆笑，最强真人减肥血泪史首度曝光
4. 摆脱肥胖臃肿尴尬的人生，做快乐健康的“纸片人”
5. 经台湾著名中医师陈力平、吴明珠，营养师张家恩鉴定，最健康最科学最有效的减肥书
6. 没吃药没开刀没针灸没代餐，重点是不花钱，史上超平民的减肥方法

《请你跟我这样瘦》

作者简介

大熊：台湾一个133公斤的胖哥，因为失恋立志减肥，他靠自己的方法成功瘦身变型男，连亲生老爸都认不出他来。大熊的故事从网络发酵，一路红到报纸、电视新闻、还获邀上电视节目。《请你跟我这样》在两岸三地、新加坡、日本引起巨大关注，大熊已成为台湾减肥民众的“代言人”、“救世主”。人生志向：将减肥心得献给全天下跟肥肉奋战的人，带领胖子国瘦得健康有形。

书籍目录

推荐序

大熊也能变型男！ / 台湾美容教主 李倩蓉

减肥者的福音书 / 吴明珠中医诊所院长 吴明珠

当不了葫芦，也不能变水桶！ / 台湾政治大学传播学院教授 郑自隆

审订序

减肥是为了找到更好的自己 / 品悦诊所院长 陈力平

自序

大熊的真心告白：我们都必须闪亮

Part I 超震撼！56公斤的奇迹

大熊变瘦过程图解

大熊从133公斤到77公斤的图片故事

Part II 大熊心情故事

2-1 熊脸的岁月：超大尺码的美丽与哀愁

胖胖的大熊，在过去的29年中，

曾经发生过哪些爆笑糗事与辛酸伤心事？

超大尺码专卖店

对面的阿伯看过来

183 CLUB总是梦

小时候胖就是胖！

胖子遇到爱

2-2 大熊减肥周记：一堂56公斤肥肉的课

第一周 133公斤 “快乐胖子” 失恋中，勿扰！

第五周 126公斤 失恋减肥法?!

第九周 122公斤 爬山散心疗情伤，10公斤入袋！

第十二周 118公斤 “幸福” 的身材?!

第十五周 115公斤 胖子一“宅”，体重就来！

第十九周 112公斤 “嘴巴馋” “肚子饿”

第二十一周 110公斤 “你不是说你要减肥吗？”

第二十三周 110公斤 人类一减肥，上帝就整他！

第二十九周 105公斤 生命转个弯，体重往下掉

第三十一周 103公斤 “你快走吧！炸鸡！”

第三十四周 99公斤 再见，大象！体重终于“破百”！

第三十五周 99.5公斤 节假日肥胖潮来袭！

第三十七周 97公斤 没撑过过年，肥就不用减！

第三十八周 96公斤 上山、上山，唉！

第三十九周 94公斤 勿以恶小而为之！

第四十周 90公斤 “胖胖堂男孩” 的排挤！

第四十二周 88公斤 预约中年的17岁男孩

第四十五周 85.5公斤 再见了！超大尺码！

第四十七周 84公斤 最宝贵的“分手礼物”

第四十九周 82公斤 熟女的哀号

第五十二周 79公斤 一堂56公斤肥肉的课

第五十四周 78公斤 爸爸认不出我！

第五十六周 77公斤 我终于甩掉了你！

Part III 大熊减肥讲座

3-1 胖子国战斗守则

观念篇：认识肥胖的基本原理、拟订减肥计划

胖子国国民来报到——为什么人会发胖？
人体瘦身机——如何计算“每日所需热量”？
聪明不瞎吃——如何计算“食物的热量”？
转型大改造——如何拟订“减肥计划”？
不知不觉减肥法——如何让习惯帮我们减肥？
瘦子想的跟你不一样！——瘦子的思维让你拥有瘦子的身体
男人，你为什么不减肥？——对胖子国男性的信心喊话

3-2 向肥肉大军宣战

实战篇：瘦身不可不学的小技巧
翻滚吧！地雷食物！——轻松吃、少负担
我饿到能吃下一头牛了！怎么办？——超实用“饱足感食物”
被猪附身怎么办？——胃口大爆炸后如何挽救？
GQ没教的事——怎么帮男朋友减肥？
胖子国的过年备忘录——过年时怎么减肥？
世界上最遥远的距离——减肥停滞期？！
团购团购，多少邪恶假汝之名为之！——请注意集体堕落的陷阱！
老爹爹盐酥鸡，您终于回来啦！——认识油炸物地狱！

3-3 外食族求生指南：胖子老是在外吃，难道瘦不下来？！

嘴馋篇：外食族减肥时怎么吃？
你常吃又爱吃的菜，要怎么算热量？
便利超市怎么吃？
小吃怎么吃？
火锅怎么吃？
中餐怎么吃？
自助餐怎么吃
日本料理怎么吃？

Part IV 大熊私房减肥班

4-1 胖子国减肥地图

大家一起动一动，寻找你的减肥山
登山运动——每个胖子心中都要有一座减肥山
攀爬阶梯——大熊30公斤肥肉的寄放处
瑜伽课——让身心灵焕然一新

4-2 大熊独家，创意低卡减肥料理

爱下厨的大熊，分享减肥食谱
海龙王凉面
菇鸡菇鸡养生煲
阿里郎了没
转吧！五彩霓虹灯
甜在心美人腿

4-3 逆转瘦！完全瘦身手册

超好用，随身必备专属瘦身计划
打造专属于你的减肥计划表
基础代谢率速查表
天使食物与地雷食物

【附录】

靠大熊耳提面命成功减肥的亲友
给“杀手级”的你：毛给熊的情书
从“胖若两人”到“判若两人”

《请你跟我这样瘦》

《请你跟我这样瘦》

章节摘录

《请你跟我这样瘦》

后记

《请你跟我这样瘦》

媒体关注与评论

「在大熊循循善诱之下，困难的减重竟变成了简单的数学加减问题而已！」——品悦诊所院长、家庭医学与肥胖专科医师陈力平审订「这真是我一直未完成的书，因为我也是这样『减』过来的！这本书可说是肥胖者的参考书，也是怕复胖者的福音！」——中医师吴明珠 大熊正确有效的减重方法，让你瘦得健康有型！——营养师、《宅女外食减肥大作战》作者张家恩「没有丑女人，只有懒女人」，看到大熊的经验，我觉得『天下没有瘦不下来的胖子』！」——美容教主、年代「我，爱美丽」主持人李蒨蓉「胖子呀，你们好福气，因为你们有机会，你们可以减肥呀！这本书是大熊减肥成功的经验，显然他很满足于现在当帅哥的得意，他妈的，有谁能写本『我的头发在一夕间变白』的书呀？！」——时报周刊社长张国立「丢掉所有坊间减肥圣品。给我大熊，其余免谈！」——中时影视生活中心资深主编卢美杏「灰熊厉害！他足以使台湾黑熊减肥成台湾猕猴！」——漫画家、大学教授鱼夫「大熊瘦下来变小熊，样子从『赵建铭』成了『王建民』，这么有效的减肥方法，好在大熊出书倾囊相授！」——文化大学新闻系副教授庄伯仲「胖不是病，但是一直胖真是会要人命。请大家跟着大熊，一起从肥胖的深渊中逃脱出来吧！」——理财专家（大家叫她「卡神」）杨蕙如「这本书让我们可依样画葫芦，以『方法』来取代『毅力』减肥。」——政治大学广告系教授郑自隆「胖的大熊不用时尚审美风潮，是个自信快乐的胖子；为了健康和自我实现，他选择甩掉肥肉。不论胖瘦，他都让我印象深刻。」——《深海》、《夏天的尾巴》导演郑文堂「从133公斤到77公斤的奇迹见证者～史上最强平民减肥达人，《请你跟我这样瘦》一定会成功！」——中国时报记者蔡伟祺「对我这种体脂只有17、走路就会瘦、有家室，但未来可能需要减肥的瘦子而言，这会是一本用得到的秘籍！」——中国时报浮世绘编辑邱祖胤「减重前后，真的有差。从此，他不再是大家口中的大熊。祝又铭黑白转彩色的人生过得精采。」——中国南开大学传播系讲师李政亮「胖子朋友能从大熊的瘦身经验找到自己！」——台北青商基金会董事长黄国师「大熊从133减到77公斤的减肥历程「有趣」且「有效」，非常值得一读。」——台湾广告主协会理事长王正明「头号的减肥达人！」——台湾广告主协会秘书长王彩云「他在部落格以半无奈半嘲讽的幽默笔触，借着与网友们的交流互动，又铭鼓舞自己也鼓舞别人，完成了『不可能的任务』。」——资策会专家黄国俊

《请你跟我这样瘦》

编辑推荐

《请你跟我这样瘦》编辑推荐：1. 从133公斤减到77公斤，甩掉一个林志玲的减肥奇迹。2. 扭转减肥思想误区，独门减肥秘笈：瘦子都是吃出来的，全世界只有一种人减肥会失败，那就是饿肚子的人！3. 有血有泪有爆笑，最强真人减肥血泪史首度曝光。4. 摆脱肥胖臃肿尴尬的人生，做快乐健康的“纸片人”。5. 经台湾著名中医师陈力平、吴明珠，营养师张家恩鉴定，最健康最科学最有效的减肥书。6. 没吃药没开刀没针灸没代餐，重点是不花钱，史上超平民的减肥方法。

《请你跟我这样瘦》

名人推荐

1. 台湾娱乐节目《国民大会》、《大学生了没》、《吴恩文快乐厨房》。2. 各报纸争相报道：壹周刊、中国时报、香港明报、中国评论新闻网、日本中国新闻社，乃至中国新闻出版报在一辑台湾出版文化的版面上也提及到这本书。3. 台湾诚品书店对大熊做了一期专访。4. 《Beauty107》总编辑李倩蓉在杂志中赞赏大熊，并给他专门做了一期减肥专题。5. 台湾电视台：TVBS、三立、中天、中视、台视、非凡、东森、年代与文化大学、华岗电视台均对大熊做过报道。7. 上市1周加印3次，台湾第1减肥瘦身书登陆大陆，红遍两岸三地、日本、新加坡。8. 台湾TVBS、三立、中天等电视台连续报道，大牌明星现场求教神奇减肥术。8. 金石堂畅销书排行榜第2名，博客来第5名，诚品实体书店“健康生活”类第8名、诚品网络书店“最受欢迎”图书

《请你跟我这样瘦》

精彩短评

- 1、好多食物什么多不知道是什么 郁闷
- 2、很给力的减肥例子，但是内容不是很多，很充实！买来看看，只能作为激励吧
- 3、坚持了2个星期，也瘦了差不多四五斤，一点也不难过，第一次感觉减肥还算轻松。控制好热量，一切万事大吉，运动的话我可以改下班回家的时候不坐电梯，爬楼梯，虽然有点辛苦，总比去跑步，节食什么的容易坚持多了！
书里图文结合，写的调调也很诙谐，是一本易读易懂的快速减肥书，也很振奋人心啊！有灰常好的励志效果！
第一部分描述了大熊瘦下来的辛酸史，虽然我还没有他那么夸张，但是多多少少会有些共鸣，第二部分就开始介绍方法了！循序渐进，不要刻薄自己，也不要讨厌自己，总之要秉持持久战的良好心态，加成为习惯的坚持，一定可以成功的！
现在感觉精神好了，小肚肚消下去了些，吃得也少了，但是不感到饿呢，继续努力中~~
- 4、作者真是快乐乐天的胖子啊，非常有趣，不过也是非常有毅力的人呢，里边有关养成健康的饮食习惯还是非常推崇的。
- 5、送朋友的。不错
- 6、觉得很有用的一本书配合催眠瘦身买的 知道了减肥最忌讳有剥削的感觉 体重一周瘦了一斤半~没有感觉饥饿
- 7、适合大基数的人看 对我的用处不大。
- 8、大熊成功减肥让我见证了爱情力量的伟大

习惯成自然让减肥也不再比登天还难、

希望能借大熊的减肥经历、

让胖子国公民们成功移民到瘦子国、

- 9、里面教你计算卡路里，
不运动减肥是我最爱的，
我会好好加油的，
信心大增啊~~
- 10、千万注意食物的热量唷！控制饮食多运动，健康生活！
- 11、太快了，昨天下单今天到！
- 12、都是台湾的，不太适合
- 13、书挺励志的
- 14、书写的不错，其中一句，当你最困难时，也是离成功不远，挺激励人的
- 15、2B
- 16、内容不是太精彩，和大多数这方面的书没太大区别。
- 17、介绍了不少减肥的方法，也挺实用的
- 18、计算 计算.....计划试行中 真有效果就再补两颗
- 19、在浩瀚的减肥书中，我觉得这本书是最好的，无他，因为这是大熊的真实经历。对于那些攒出来的减肥书只有两个字：鄙视。大熊的减肥，不仅是对自己的身材的一种塑造，也是对自己性格的一种沉淀，羡慕大熊啊！！！！
- 20、要好好跟着她那样瘦！
- 21、其实内容比较陈旧了，万变不离其中的热量说，但是故事本身蛮励志，大熊写的东西也轻松可爱，并不讨厌或者觉得白瞎了钱。反正也是励志本，无所谓咯。
- 22、没有详细的操作指南，讲的有点空
- 23、这本很不错。可以知道怎样才能科学的减肥，加上只要注意自己的饮食习惯和运动，基本上不会反弹。。现在已经瘦了10斤了。要再减10公斤。

《请你跟我这样瘦》

- 24、书里好多都是作者自己的情绪记载，对减肥没什么帮助。不过量化减肥的方法不错。
- 25、我喜欢这个幽默哥哥！
- 26、比淘宝便宜很多 还免邮费 挺划算的
- 27、减肥好书
- 28、热量计算法靠谱 等有成效再来打星
- 29、写的理论性很多对于我们这些人（ ~~~ ） 做到很难 需要坚持。。就是男生女生毕竟身体素质不一样还是靠毅力 管住嘴
- 30、这本书很有帮助，个人认为还是很实用的。
- 31、听说过这个博客，也对作者很感兴趣，所以看到正在搞活动，就囤书了。看完，并不是很受益匪浅，可能是我平时对减肥瘦身之类的东西太关注，所以，里面绝大部分东西我都觉得没有什么新意，我都知道的。文风也不很幽默，挺朴实的感觉。但是冲着这个作者这么牛的减肥经历，很是佩服。买个此书，算是对作者的赞赏吧。对我来说，此书有用的地方是，对大熊的热量日记本设计很喜欢，男的这么细心认真，我打算以后试试看。还有大熊做的低卡料理，看着也很想试试。
- 32、原来减肥不但需要运动，更需要控制好每一餐的卡路里！
- 33、健康减肥法
- 34、这本比赵奕然的那本好点儿，比较详细，有实用性，就是台湾的饮食与我们有些不同，但是有很多可以借鉴
- 35、书是正版 很棒
- 36、这本减肥的书也没什么特别，不过作者展示了很多自己的照片算是有激发力了！
- 37、减肥理念还是蛮对的，但是内容嘛，你知道的，要瘦的唯一途径就是控制食欲，多多运动咯~~
- 38、看完再一次振奋了。。。可是明天面对食物又会全忘了吧（一一；）

- 39、就是让人少吃热量高的食物，还好。
- 40、第一次科学地认真地学习了热量控制，感觉对自己的胖瘦也更有控制力了哇哈哈
- 41、这本书见单明了的解释了，何为热量、怎样利用热量，控制热量不再盲目。同时，这本书也想当的立志啊~呵呵~！建议阅读。
- 42、挺好的
- 43、从大熊的微博链接而来。我要像大熊一样瘦，瘦是王道，瘦是人生的主题。
- 44、连麻麻都爱的书
- 45、减肥基金；浅尝则止，过水去油，食物替代，避开地雷；
- 46、阅读时间，一个上午，
内部的算法资料可以反复阅读参考，
很不错，
多谢作者带来这本通俗易懂又蛮有道理的书，祝愉快，~
- 47、看起来还不错，算卡路和各种食物热量的好帮手。知道该吃什么，不该吃什么，吃什么变胖，吃什么可以瘦下来，真好~
- 48、其实就是计算热量，减肥的关键呀
- 49、不错 帮人买的，反响不错
- 50、书不错！送到了小县城，不错！
- 51、我觉得挺值得买的，里面都是彩色印刷，减肥加油啦！
- 52、因为自己读了很多瘦身减肥的书，所以这本书对我的益处不大。。建议有经验的mm不要买
- 53、还是那句吧，少吃多运动
- 54、传销式 无认同感
- 55、希望能加入瘦子王国 很诙谐
- 56、或许这种减肥书不适合我看。
- 57、不是讲怎么减肥的，是讲怎么励志减肥的
- 58、看了前面的部分，我觉得减肥主要还是自制力，少吃，多运动。
- 59、想瘦，希望能瘦。

《请你跟我这样瘦》

《请你跟我这样瘦》

精彩书评

1、《请你跟我这样瘦》这本书，起初我看得是台湾版的，那是去年的事儿了，虽然繁体字看着不麻烦，但是台湾的娘娘腔+台湾本土的口语看着还是怪怪的。后来某一天在书店，突然看到这个版本的《请你跟我这样瘦》，我靠，当时就是眼前一亮，买下来回去看，又一次被这个大胖子征服了。他告诉我们减肥要掌握科学健康的方法。虽然这娃儿也挺悲催的，被女朋友甩了之后，才下狠心要减肥。那会儿他是260多斤的超级大胖子。（我靠，是现在3个我还多）。但是他后来也说，减肥的目的不是为了别人，因为后来减肥的艰难会很容易动摇减肥的决心。所以，减肥目的是要获得健康的人生，让自己的饮食回归正常。书里有N多攻略（好吧我不想打字，从百度处粘贴这本书减肥攻略的目录过来）Part III 大熊减肥讲座3-1 胖子国战斗守则观念篇：认识肥胖的基本原理、拟订减肥计划胖子国国民来报到——为什么人会发胖？人体瘦身机——如何计算“每日所需热量”？聪明不瞎吃——如何计算“食物的热量”？转型大改造——如何拟订“减肥计划”？不知不觉减肥法——如何让习惯帮我们减肥？瘦子想的跟你不一样！——瘦子的思维让你拥有瘦子的身体男人，你为什么不减肥？——对胖子国男性的信心喊话3-2 向肥肉大军宣战实战篇：瘦身不可不学的小技巧翻滚吧！地雷食物！——轻松吃、少负担我饿到能吃下一头牛了！怎么办？——超实用“饱足感食物”被猪附身怎么办？——胃口大爆炸后如何挽救？GQ没教的事——怎么帮男朋友减肥？胖子国的过年备忘录——过年时怎么减肥？世界上最遥远的距离——减肥停滞期！团购团购，多少邪恶假汝之名为之！——请注意集体堕落的陷阱！老爹爹盐酥鸡，您终于回来啦！——认识油炸物地狱！3-3 外食族求生指南：胖子老是在外吃，难道瘦不下来？！嘴馋篇：外食族减肥时怎么吃？你常吃又爱吃的菜，要怎么算热量？便利超市怎么吃？小吃怎么吃？火锅怎么吃？中餐怎么吃？自助餐怎么吃日本料理怎么吃？Part IV 大熊私房减肥班4-1 胖子国减肥地图大家一起动一动，寻找你的减肥山登山运动——每个胖子心中都要有一座减肥山攀爬阶梯——大熊30公斤肥肉的寄放处瑜伽课——让身心灵焕然一新4-2 大熊独家，创意低卡减肥料理爱下厨的大熊，分享减肥食谱海龙王凉面菇鸡菇鸡养生煲阿里郎了没转吧！五彩霓虹灯甜在心美人腿4-3 逆转瘦！完全瘦身手册超好用，随身必备专属瘦身计划打造专属于你的减肥计划表基础代谢率速查表天使食物与地雷食物有个地方每读我都要笑翻，说的是大熊从260多斤瘦到200斤的时候，居然自以为已经变成“纸片人”，怕自己走在路上会被风刮走，于是跑到店里大吃大喝了一番。我当时就想，200斤的“纸片人”，那得是多少纸。大熊，你太有喜感了，把减肥那些事儿也能说的那么透彻和好玩。从120斤瘦到80斤的大陆小妞，代表大陆全体胖子国国民向你膜拜~

章节试读

1、《请你跟我这样瘦》的笔记-第53页

在大熊的《请你跟我这样瘦》一书中对于基础代谢率的计算公式为：男生基础代谢率=66+（13.8X体重公斤）+（5.0X身高厘米）-（6.8X年龄），女生基础代谢率=665+（9.6X体重公斤）+（1.8X身高厘米）-（4.7X年龄），计算出我现在的基礎代谢率是1612，而薄荷网上是1532，不过，差不多啦。

每日所需热量：基础代谢率XA

A=1.2(久坐不动)，A=1.375(轻动，每周动1-3次)，A=1.55(中动，3-5次/周)，A=1.725(重动，6-7次)，A=1.9(重体力劳动者)

每累积7700KCAL热量减1KG

《请你跟我这样瘦》

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