

《为爱瘦一次》

图书基本信息

书名：《为爱瘦一次》

13位ISBN编号：9787807636984

10位ISBN编号：780763698X

出版时间：2012-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：贾玮

页数：168

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

《为爱瘦一次》

前言

新书就要出版了，很激动，也很感慨！非常感谢你们花时间读我的书！这是一本什么书？在我看来，它不仅仅是一本记录我如何减肥的书。我也希望大家不要只把它当做是你减肥的参考读物。我更希望你看到：一个168斤的胖妹没有放弃追求爱情的权利，即便曾经被人狠狠地背叛，但她还是对爱与被爱充满希望，直到有一天，她收获了自己等待11年的真爱。一个168斤的胖妹没有放弃追求事业的理想，带着简历直奔一家国际公关公司的前台，开始了一段完全不被人看好的公关生涯，直到26岁的她成为了某奢侈品牌的助理公关经理。这个168斤的胖妹，四年前被同事问起梦想是什么时，她说：“我想拍杂志、上电视。”众人哄笑，可现在，她上过的杂志已经超过30本。这个168斤的胖妹，曾经想在学校大会的舞台上做主持，但老师告诉她：你太胖了，所以这个舞台不属于你。可现在，她却是众多厂商力邀的发布会主持人。如果你也有梦想，那么请你记住它。不管它距离你现在的的生活有多么遥远，只要不放弃，只要你还记得，那就去努力。每天朝着它迈一步，哪怕那一步只有一微米，哪怕那目标远得简直遥不可及，只要你肯朝它走去，终有一天，你会拥抱它！肥胖并不可怕，可怕的是你因为肥胖而失去信心，失去享受美好生活的心态。一路走来，我时常会想起以前那个168斤的贾玮。我很感谢她，因为当时她背负了太多压力，但每天还是那么乐观、积极地面对生活，偶尔在没人看见的地方哭一下，马上又会带着笑容重新出现在人们面前。因为半年瘦身70斤，我渐渐被很多朋友知晓，一方面，我非常感谢大家的支持，另一方面，我认为自己真的还有很大的进步空间。我给大家讲个故事吧。在初一期中考试的时候，还不太适应初中生活的我考了全班第33名，全班52个人。期末考试时，我的名次提高到了第11名，老师要给我颁发一个“进步大奖”。但在所有同学的掌声中，我并没有上台去领奖，而是站起来说：“老师，这个奖我不要，不是我进步有多大，只是我上次考得太差。”现在我也想这么说，不是我有多厉害，只是因为过去的我太贪吃太没有自制力了。说实话，我很感谢大家，但是我心中有愧。怎么办？只有在现在的基础上继续努力，不断完善自我，有朝一日再心安理得地接受大家的关爱。已经打开这本书的你，不管现在是否准备马上开始减肥，都请你从现在开始积极乐观地生活，因为肥胖不是你选择黯淡生活的理由，抬起头，挺起胸，谁说胖人就要自卑，谁说胖人就要放弃美的权利，谁说胖人就没有恋爱的机会，谁说胖人在职场就要发展受限...如果看完这本书，你可以对以上这些问题都说“不”，我会很开心，认为这本书有存在的意义。现在，请看我的故事，一个168斤胖妹为爱瘦身辛苦却不辛酸的故事。

《为爱瘦一次》

内容概要

《为爱瘦一次:贾玮的恋爱减肥法》内容简介:《美丽俏佳人》《时尚》《健康之友》《心理月刊》等鼎力推荐的减肥达人贾玮,24岁时体重达到顶峰——168斤,为了有勇气与自己暗恋11年的男生见面,开始发奋减肥。180天后,她的体重从168斤减到98斤的时候,她终于向他表白了……结果不仅仅是双喜临门——因为减肥,她当上了曾经想都不敢想的杂志模特、双语主持人,还频频登上时尚杂志以及中国收视率最高的美容类节目《美丽俏佳人》。而一家国际大公司也向她伸出了橄榄枝。贾玮在《为爱瘦一次》中描写了一个超级肥妹减肥和恋爱的全过程,并零保留地披露了独家减肥秘籍。

《为爱瘦一次》

作者简介

贾玮，180天从一个体重高达168斤的丑小鸭成功减掉70斤赘肉，不仅收获了暗恋11年的爱情，并华丽变身为《美丽俏佳人》《时尚》《健康之友》《心理月刊》等力推的减肥达人，平面模特及双语主持人，事业更上一层楼，荣升国际一线品牌的公关经理。

《为爱瘦一次》

书籍目录

前言

180天，可以做什么

Chapter 1

我是恋爱绝缘体——少年贾贵妃的快乐肥胖史7

Part1 吃到High翻天的童年时光 / 013

我的快乐只有零食能懂 / 014

100个金响卷一扫而光，肚皮快要撑爆了！ / 016

麦当劳的汉堡我一餐就能吞三个！ / 017

人人都爱贾贵妃 / 019

Part2 初中我才知道，原来我很胖 / 020

不好意思，没有你能穿的号 / 020

我把裤子磨破了 / 021

胖子的外号满天飞 / 023

我是超级破坏王 / 025

安能辨我是雄雌 / 026

Part3 我喜欢你，你知道吗 / 028

偷偷看，默默想，小鹿开始乱撞 / 028

我的好友成了他的女友 / 030

在婚礼上我会告诉你答案 / 031

Part4 再也不要因为肥胖而错失真爱 / 033

不曾联系的9年，他从不曾走远 / 033

飞信飞来了我尘封已久的思念 / 034

chapter 2

我要为爱瘦一次——25岁的我要完成14岁时的梦想

Part1 怎么减？只有两个月的时间！ / 038

没时间了，拼命减肥吧 / 038

我宣布：我要开始减肥了 / 041

出门旅游的时候，为爱减肥的计划不变 / 043

.....

《为爱瘦一次》

章节摘录

版权页：插图：减肥大过天！任何事情都不能影响我减肥游300米到底够不够？这个问题一直困扰着我。第二天，我问苏婷：“你一般游泳游多少米啊？”苏婷淡定地说：“1000米吧。”“啊？1000米啊！那要游多久？”我继续追问。“一个小时内。”原来300米是远远不够的啊。“大家都是人，别人能做到，我凭什么不能？”这是我经常逼迫自己做某事的话语。既然决定了，当天我就把自己的计划更正为了1000米，哪怕游得慢，花费的时间比一个小时多，不游够1000米休想给我上岸！那时我所在的公司是一家知名的国际公关公司，每天的工作非常繁忙，加班是家常便饭。如果加班岂不是会耽误游泳？不会！什么都不能影响到我的减肥大计！每次需要加班时，我都会把要做的工作默记在心里，然后照旧一下班就去游泳，埋头就是1000米。但是在水中，我会计划好接下来要完成的工作，想好撰写方案的思路、新闻稿的脉络或是报告的整体架构。游泳后回到公司，直接加快速度执行，虽然会晚回家，但是为了减肥，值得！有时候组里会进行午间聚餐，在以前，作为组里的开心果，我每次都是聚餐的话题焦点。可是决定“减肥大过天”后，我开始以各种理由逃避聚餐，午间照样进行健身房的跑步运动。渐渐地领导发现我每次聚餐都缺席，不再批准我的逃避理由。怎么办？我不允许自己的减肥大计被任何事阻挠！在我与领导进行了一场真诚的谈话后，她终于接受了我的理由。我心里非常感激，但另一方面，当时的我动力其实已经强大到“就算是要辞职，也不能让任何事丝毫影响我的减肥计划”的地步！现在回想起来，真是钦佩自己那时执著的劲头。除了公司会出现的减肥障碍外，家里的障碍也会偶尔冒出来。那时我的体重已经不到130斤，这个结果对于我的父母而言已经十分满意。于是，他们开始放松对我的减肥监督，到后来根本就是规劝我“不要再减啦，已经可以啦”。一个周末，运动回来的我一进门就看到满桌的饭菜，而且样样是我爱吃的。节食多日的我面对这样的诱惑真的快要抵挡不住了。“孩子，来，洗手吃饭。”妈妈亲切地招呼我。好想吃，看起来好好吃！要是在以前，我绝对会一屁股坐在餐桌前，大快朵颐地吃他两大碗米饭。可是今天，我却不能这样！因为我有更重要的减肥计划要执行。“不吃了，你们吃吧，我在减肥。”我冷冷地说道，准备回自己的房间。“哎呀，减什么啊！过来，过来，你看，都是你爱吃的，妈妈忙了好久呢，给个面子。”说完，妈妈就夹起一块宫保鸡丁要喂给我。一时间，我来不及想什么，只是觉得减肥对我而言是头等大事，任何人或事物的阻挠都会令我恼火！“走开！谁让你做这些好吃的给我的！知不知道我在减肥啊！我不能吃！不能吃！以后你们要吃好的就出去吃，别让我看见！”说完，就跑回了自己的房间，留下满脸错愕的父母。每每想起这件事，我都感到很后悔，对父母很内疚，当时我完全可以态度好好地拒绝妈妈的好意，但是，也许正是当时那种决绝的态度，才成就了今天的我。还好我的父母都很理解我，不会和我计较这种小事，而且此后很长的一段时间里，他们真的再也没有在家里做过什么特别好的饭菜。感谢家人对我的支持，感谢同事和领导对我的包容，感谢朋友们对我的鼓励，在我的减肥之路上，大家都以不同的方式给予着我默默的支持。最要感谢的还是我自己，那个坚定得让所有人都不得不支持的我！贾玮，好样的！关键字：坚定不移的信念一旦确立，就不可能再动摇！从实习生到顶级奢侈品牌的公关经理不是梦我的本职工作是公关，这个词最早是从我爸爸口中得知的。记得那时候我还小，经常陪爸爸出席一些社交场合，看着大人们在饭桌上推杯换盏，然后一件件大事就被敲定，我很是向往。有一天，我问爸爸他们在做什么。爸爸想了想，说：“公关。”于是，“公关等于大吃大喝着谈事情”就成了我小时候对这一职业的理解。你们也知道小时候我是多么贪吃，所以，公关就成了那时我的职业理想。高中时期，我第二次接触到“公关”这个词。那时是看一本时尚杂志上介绍原Gucci的公关经理（大概是这个职位吧，实在记不清了）离职，后来投身于保护东北虎的事业中。我看着那位优雅的公关经理，加上当时我对一线国际品牌的了解，真的好羡慕她的职业。但也只是羡慕，没有奢望。转眼到了大学三年级，我陪朋友去一家国际知名公关公司应聘实习生，我居然也意外得到了在此实习的机会。但我并没有因此沾沾自喜，因为我深知自己不同于公关相关专业出身的同学，不仅没有丝毫专业背景，也没有一点儿公关方面的人脉，在美女如云的公关公司，我太不起眼了。同事们至今还会调侃我第一天上班的样子：一件被撑得快要爆开的水手服上衣，一条黄色的大花裙子，再加上一双不太跟脚的高跟鞋，包裹着168斤的我。我也问过同事们当时对我是什么感觉，他们还客气地说：“当时只是觉得领导挑人真是不看长相，这姑娘也太胖了吧。”但从他们第一次见我错愕的眼神中，我知道，自己必须加倍努力，在短时间内作出成绩，证明胖妹也可以胜任公关一职！充满了干劲的我，每天都期待着新工作。领导交待给我的工作，从不挑三拣四，加班到凌晨都是常有的事。工作的辛苦，我并不介意，但那种落单的感觉却让初来乍到的我很不适应——我每天在办公室说的话都不超

《为爱瘦一次》

过10句，同事们每天熟络地说说笑笑而自己却插不上话，中午看着大家呼朋唤友地结伴吃饭而自己却不知道去哪里。但是，转念一想：这份工作不是让我来交朋友的，更不是让我来娱乐的，没有朋友怎么了？没有人搭理又怎么了？重要的是漂亮地完成工作，体现自己的价值！有了这样的决心后，每天下班我都会打印一些资料回家仔细阅读，有前几个季度的Plan，也有媒体上刊登的各式公关文章。遇到不懂的就记下来，第二天带着问题去请教组里的leader。不久，我被委派向媒体发布公关稿件，然后追稿。虽然只是实习生，虽然还没有任何媒体资源，但我给自己的目标是：我负责的稿件的发稿数量一定不能低于正式员工的标准！下定决心后，你们懂的啦，我那股冲劲儿又爆发了，三天时间100多家媒体我全部联系过一遍，那篇稿件的发稿数量非但不低于正式员工的发稿量，足足多出了20篇。当然，初来乍到的我也经常忙中出错，加班到凌晨两三点赶出来的报告总被批得一文不值。有一段时间，每天回家我都会哭，觉得自己很委屈，但我从不放声大哭，因为让家人知道会担心；也不会办公室哭，因为不想让同事小瞧；只是在自己的房间里关上门哭一下，第二天依然带着笑容貌似“开心”地去上班，去接受新一轮的指责和批评。我告诉自己：“实习不超过半年根本接触不到核心业务，再苦再累再委屈我都要撑过半年，我要让我的实习有价值！”半年的实习期转眼就在忙碌的工作中度过了，原本只打算坚持半年的我最终被留了下来，成为这家著名的公关公司的一员。在入职的第一年，我所负责项目就获得了亚洲公关大奖。更令人欣喜的是，我这个毫不起眼的胖妹实习生已经华丽转身，还成为了为公司年会的主持人，面对200多人的客户和员工，用英语自如地代表公司主持年会。职场神话并没有就此结束，大家还记得刚本节开篇我那个不敢奢望的梦想吗？是的，当那个梦想有机会被实现时，我努力了并且抓住了这个机会！不能说作为一个国际奢侈品牌助理公关经理与体重到底有多大关系，但是我能肯定的是，这个机会是不属于那个体重168斤的贾玮的，168斤的贾玮是不可能被允许代表该品牌出席市场活动的。当机会来敲门时，你是否已经做好准备？

第二节：食物并不可怕，吃对了就能瘦

很多人在微博上问我，减肥是不是就要不吃东西，还有一个网友居然连续五天没有吃东西，饿得头晕眼花，让我非常焦急！减肥是要节食，也就是少吃，但绝对绝对不可以不吃！不要以为食物有那么可怕，吃对了，照样可以瘦。这里所谓的正确吃法，主要分为吃什么和怎么吃。减肥期间吃什么维持人体正常生活的营养元素是每天一定要摄入的，包括：碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素等。所以，不管是多么急切的想瘦，每天不吃是行不通的。刚开始减肥的人，我建议先从戒掉油炸以及高油食物开始，怎么分辨这类食品，很简单，在吃之前你稍微用纸巾蘸一下这类食品，如果纸巾被油浸透，那就是不该吃的了。在这里提醒大家的是，那些伪装后的高油食品。有些食品看起来不油，比如点心。用纸巾也蘸不出任何油渍，但是这类食物确实是用大量的油制作而成，只是经过烘焙和加工后，伪装了他们的外表而已。减肥经过一段时间，就可以开始尝试戒掉晚餐了。戒掉晚餐没有那么可怕，不会让你饿到睡不着，当然前提是你晚上不会从事大运动量的体力工作。很多时候人体需要的能量远比我们以为的少得少，想想看，你现在吃东西，有多少时候是真的因为自己饿了才吃的？大多是因为一种习惯，觉得到点了，就该吃饭了。或者因为心理需求，开心不开心都要用食物来填补。如果戒掉晚餐这一步你也顺利完成，并且保持得不错，没有任何不适，再下来我们就可以在午餐上做文章，达到我们节食的最终级。午餐需要吃主食、蔬菜和肉类，但吃到不饿就可以停下来了。以我的个人经验，半碗米饭、半盘蔬菜、两到三块肉的量就可以维持一般女生的下午到晚上的正常生活了。但个人体质不同，所以，在实施前为了保险起见，大家可以去咨询一下营养师。减肥时面对那么多食物，该怎么选择吃什么不吃什么呢？我的经验是，一般来说，你去看食物是否容易腐烂、被破坏，越容易的，越适合选来食用。这里所指的被破坏是说，这个食物容易不容易被碾碎。要知道，食物进入我们的胃部后是需要被胃碾碎再进行消化和吸收的。所以，不要把那些不容易被碾碎的食物放入口中，给我们的胃部增加负担，最后导致他罢工不干。举个例子：相对于猪肉而言，鱼肉更容易腐烂、被破坏，那么我们就选择吃鱼肉；相对于酒水而言，酸奶更容易腐烂变质，那我们就选择喝酸奶。减肥后，我看到有些朋友大吃大喝一些很不容易被消化的垃圾食品，就笑着说：“你可以去吃桌子了，反正你吃的这个东西破坏起来跟破坏一个桌子快差不多了。”虽然夸张了些，但道理是一样的。所以，这也是为什么我从来不吃QQ糖这类胶状食物，本来嚼着就那么费劲了，还要咽下去，给胃部增加负担，想想就觉得可怕。

《为爱瘦一次》

后记

2011年3月31号，我26岁的生日，你和我的家人朋友一起为我过生日，你请蛋糕师在我的生日蛋糕上写下“我是你的”，这是我最喜欢听你说的话。我们穿着情侣衫合影留念，在吻你的时候，看你踮着脚尖伸着脖子亲我的样子，像个几岁的小女孩，我回想起那个曾经比我高0.5厘米的贾玮。1997年9月1号，我到初中一班报到。那时的我身高1米57，你比我高半厘米。在我13岁的时候，我迷上心理学的书和杰克逊的舞，一边和同班同学的你成为无话不谈的朋友，一边在以后的日子里长了26厘米的个子。2000年6月1号，我们考入同一所高中，我到九班报到，你在五班，我们几乎失去联系，高二你出国后完全失去联系，我一边学心理学，一边练舞。2003年9月1号，我到大学报到。四年之间不抽烟不喝酒，学了四年的心理学和英语，没有交女友，跳了四年的舞，大学期间初中同学聚会记得好像见过你，不过我一直不关心周围事物，我的眼里只有心理学、英语和跳舞。2008年3月31号，我生日这天我在杂志上了解了一种心理方法叫做积极心理治疗，开始接受严格的培训，开始明白自己过分重视成就的偏颇，开始拓展关系领域。2010年3月19号下午3点35分54秒我在飞信上给你发了第一条飞信“hello”，下午3点38分20秒，你回复“Hi~”。2010年10月4号，我和你第一次牵手，我送你我跳舞穿的嘻哈T恤，上面喷了我的古龙水，你开始当睡衣穿。2010年10月5号，我开始每天记日记。在我家楼下，你第一次咬我的手臂，从此保持了这个没有进化完整的爱好。2010年10月6号，我去土耳其参加积极心理治疗世界大会，你到机场送我，我开始在手机里存储你的温情短信，第一条是“嗯~我等你回来一定照顾好自己我会想你的”。2010年10月22号，你的生日当天，我拿到积极心理治疗的国际咨询证书，我选择在这天正式把你收藏，问你愿不愿意以结婚为前提成为我的女朋友，你说我们要不要再考虑一下，性格可能不大合适，我很意外，但你马上转口说刚才是逗逗我，你说你当然愿意，那天是我第一次吻你。祝贺老婆出了自己的第一本书！虽然我已经提前读过，但是毕竟感觉不一样。看着你的梦想一个一个实现我很为你开心，所以除了别人都会和你讲的“你好厉害哦”以外，我想对你说一些我很少和你说的话。你知道吗？你特别喜欢在散步的时候和我撒娇，你走在我的右边，我右手牵着你的右手，你的左手环着我的右侧肩膀，然后和我说：“小哥哥，你能给我买个冰激凌吃吗？”我总问你，你今年几岁啦？你说5岁，后来我才知道，那是你最开心的一段日子。所以，谢谢你告诉我，我的存在把你和最开心的感觉联系在一起。你知道吗？有的时候我蛮喜欢看生气的样子的，你傻傻地盯着我，气呼呼地说：“你今天讨厌，你是不是吃毒蘑菇了？我不跟你好了！”所以，很抱歉宝贝儿，有时我是故意惹你生气的。你知道吗？我最喜欢你的地方是你注视着我的样子，你对我说你很爱我，特别特别的，这种专注对于我来说是精神电池，让我知道我是重要的，每当我抱着我然后对我说“想我了吗”，我觉得你真实得可爱。所以，我想告诉你，是的，我一直很享受你爱我的方式。在别人的眼里，你是瘦身明星，你是主持人，你是平面模特，你是职场达人，不过回到家，看着你穿我的衣服然后撅嘴要我陪你玩三国杀，我知道，你的内心里还是那个喜欢对我撒娇，喜欢小幸福的小女孩，所以钻进我的口袋吧，我带你做个好梦。作为一个心理师，很多人会问我是否知道他们心里在想什么，我总说，我是个医生，我不是妖精，你不说我自然不知道你在想什么，但是其实恋人相处的时间久了，如果用心收集记录，很多时候确实是可以不用说出来就能知道对方心里想什么，这完全不是神乎其神的心理学，而是平时一点一滴的笨功夫的积累。我的爷爷对我说，他和我奶奶在一起55年，他是知道我奶奶心里在想什么的，我奶奶在去世之前对我爷爷说“老伴，我等着你”。有一次我们拥抱的时候你突然对我说：“如果有一天我不在了，我就对你说‘李昂，我等你放学’。”我一下子想起初中时候你稚嫩而专注的眼神，现在的你这么多光环笼罩，能保留这份学生时代的纯情真的很不容易，我没有说话，只是流下眼泪，谢谢你的爱，老婆子，我要我们也能像我的爷爷和奶奶一样，相濡以沫一辈子。“老婆子早安，起床啦，昨晚睡得好不好？”“老婆子午安，中午记得吃蔬菜，亲亲。”“老婆子我到家了，抱抱，晚安，我爱你。”这是我每天都会发给你的三条短信，你都存着吗？老婆子，我想我该去接你下班了，因为如果我迟到我就会收到这样一条短信：“嗯嘛，肿么还不来幼儿园接小朋友？”我知道啦，宝贝儿，我这就来接你下幼儿园回家！

《为爱瘦一次》

媒体关注与评论

一段让人感动的爱情篇章，一则激励人心的励志故事，一个新时代都会女性的偶像，贾玮让这世界又有了希望…… ——亚洲最具人气造型师 小P老师这世界上有的是害怕痛苦而逃避现实的人，有的是为了适应别人脚步而忽略梦想的人，但你始终明白自己是什么，想要什么。希望你坚定的脚步能带给更多人实现梦想的力量。 ——著名节目主持人、东方风行集团创始人 李静从超级胖妹急速瘦身，变身国际一线品牌职场达人，同时还收获了爱情。看着梦想一一实现，让人不得不佩服她小小身体里蕴含的强大励志精神！有梦想的你，值得一看，努力去做属于自己的梦想吧！ ——新生代当红偶像 唐嫣For my dear 贾玮：一个女人，一生最重要的两件事：1. 让自己一直美下去，无论年少还是年老，无论贫穷还是富有，每个阶段都应该有勇气去追求内外兼修的美丽。2. 找一个人，一个懂得呵护你，爱惜你的人，让他一直见证和欣赏你的美丽，无论健康或疾病，无论热恋或相守，他会一直是你的爱人、导师、朋友和亲人。美丽的贾玮是世上好女人的见证，也应该是许多女孩应该学习的榜样，一个用体重去征服自己所爱的女人，一个胖小妞变天鹅的女人，一个勇敢追求自己的美丽和幸福的女人。我们都爱你，因为你了不起。 ——知名歌手、演员、时尚女王 爱戴见证了贾玮的整个瘦身之旅，那绝对来自于爱情和意志的强大力量。由此可见，人的潜能是无限的，but我有爱情，却没意志，所以只能成为“一只”旁观且艳羡她的微胖人士。但请你相信，别沮丧，胖瘦只是外形，快乐的心境才是幸福生活的“内核儿”，噔噔噔噔~~~~~友们的鼓励 ——厨房生活家 文怡

《为爱瘦一次》

精彩短评

- 1、在订书会上见到了你本人，确实减得很好看，激励和增加了我减肥的信心,期待这我成功的好消息吧！
- 2、书一到就全看了。她是一牛人哈。不过具体减肥方面的吧，感觉还是有欠缺，不是很详细，方法主要以节食为主，运动也必要。
- 3、个人意志力很重要
- 4、只能说真的很佩服贾玮
- 5、哈哈减肥瘦身还需动力啊。
- 6、好书
- 7、减肥的动力
- 8、心理疗法
- 9、其实感染人心并帮贾玮获得爱情与事业的，不仅仅是瘦身，而是背后支撑她毫不怀疑向目标冲刺的积极心理。
- 10、李昂和贾玮的感情让我动容。
- 11、为了爱情，为了找到自信的自己，唯有坚持下去。
- 12、励志姐，为了暗恋11年的男朋友，既然半年减肥70斤，牛逼的人。
- 13、没有感觉中的顽强意志力，只有一点为爱愿意付出的坚定。作者的家庭背景很好，即使不减肥，她应该也不愁嫁，生活也不会很灰暗，有了这些之后呢就更上了一层楼，为这样的女生加油，从0到10很简单，但是从80-100却很难，有这么好的背景却还是坚持为自己喜欢的男生改变，真的很了不起。
- 14、用了两天的时间就看完了，感觉贾玮采用的方法很科学，循序渐进，对我的减肥很有帮助，我现在已经开始按照她推荐的一些方法开始减肥了，这一次一定要坚持下来，为自己活一次！
- 15、花了六元买的书用了二十分钟读完与其说是减肥宝典不如说是彰显爱的执着 虽然作为一本书而言太轻了些 不过还是很励志啊...我是不还是继续一下腹肌计划呢？要不也太逊啦
- 16、#2014年100本书阅读计划# 7/100
- 17、已经看了一半了，在我最彷徨和失落的时候，和这本书找到了共鸣，贾伟姐姐笔下的小胖妞像是自己，她的梦也是我的梦，并告诉我勇敢为爱瘦一次~~~真的很感动
- 18、也是看看就好，减肥的毅力非常值得学习，减肥方式有待考察，个人不建议，中午就一瓶饮料，很大的毅力，很伤身的方式。
- 19、书本身就印刷的很美
全彩页设计。
作者的故事真实言语贴心。
除了是一本减肥指南还是一本不错的励志书。
推荐...在减肥路上丧失信心的朋友读。
- 20、他们的爱情故事真实又励志啊。
- 21、写的很真实 建议大家看看她的微博
- 22、20150424/2.5h。（多看阅读，3天免费）
为缺乏的毅力补上一剂镇定剂。接下来要看自己的执行力啦。文字朴实，无论瘦身还是爱情方面，都是暖暖的正能量，送出祝福。
- 23、一颗星，觉得写的很没意思，难道之前168斤1.58米就没啥感觉么？说是为爱，那之前为啥没想过为自己减肥呢？不觉得有点肤浅么不喜欢，有钱人随便写的成书也行啊，如果初衷为自己也挺好啊
- 24、motivation还是各种重要啊。
- 25、贾玮的毅力的确让人佩服。读过不少减肥励志的书，也一直研究怎么样能吃得健康并且保持身材。她的食谱的确短时间内可以瘦下来。。。只是我有些担心，给各位看书的人做个参考：1-每天吃的太少，优质蛋白质的摄入不够-副作用就是皮肤组织容易苍老，无法修复身体的受损，可以从她的照片看出来，她的法令纹更加明显-即便瘦下来也感觉至少有30岁。另外，容易脱发，发现她的头发比减肥前还要稀疏点，就是分头路的地方，可以看到有几张照片尤其明显。2-原体重超过130的，谨慎跑步

《为爱瘦一次》

- 55、为爱情瘦一次的她创造了自己的传奇 很幸运很幸福很伟大
- 56、爱情的力量如此伟大。
- 57、全书亮点：2张对比照。和一个因爱而瘦的故事。如果可以从这本书中收益什么。还真没有。勇气听说过，仅此而已。
- 58、不错，很喜欢。是正版的。支持。
- 59、上周六收到这本书的，可是里面有关减肥的食谱内容太简单，而且这种减肥方法太过于恐怖。一般人是做不到的。
- 60、什么呀豆瓣太坑
- 61、很励志，很受鼓舞，为减肥找到一个鉴定的理由，你就会为之努力，不过其中有艰辛，也需要找到合适的方法哦
- 62、既励志，又实用
- 63、我已词穷
- 64、超级实用，看了很有信念
- 65、文笔太差
- 66、我很喜欢这本书，很有用处
- 67、一塌糊涂
- 68、最初减肥的动力来自这本书，连这么个胖子都瘦了，我还瘦不下来吗！
- 69、这个比下狠心还狠 基本上就是不吃加运动 不靠谱
- 70、真的很棒！跟我的经历好像！虽然同样是暗恋！但是作者真的很幸福，最后心想事成！而我。。唉！加油！我会再努力减肥的！
- 71、减肥传记。重点还是爱情的力量
- 72、shishixiaoguohenhao
- 73、讲了个很系统又励志的故事

- 74、我仅仅认为她很了不起
- 75、挺感动的
- 76、有爱啊很重要。
- 77、很好的减肥经验
- 78、书的内容没什么特别的，但作者真是个热情、正能量的妞，很喜欢她~~
- 79、1小时读完，挺励志的。
- 80、第一次看到时觉得标题很有爱。书一买回来就一口气看完了，有时候看别人的故事能够对自己产生镜子的作用，鼓励自己前进。
- 81、早就在微博上看到这本书，终于买到了，很开心，励志要瘦瘦瘦！
- 82、竟然是Leon的太太，世界好小。
- 83、为爱瘦一次，看了之后让人热血沸腾，真的希望向主人公好好学习学习，减肥的时候真的应该看看，完全值得推荐~~
- 84、男神才是一切的源动力..... 男神在她168时喜欢她，她为男神减到98。都不是凡人啊.....
- 85、比较励志，总结就是减肥重在坚持
- 86、很有毅力的人，我很佩服但难做到
- 87、整本书讲的就是爱上一个人才能减肥的故事以及食疗

《为爱瘦一次》

精彩书评

- 1、关于减肥：强大动力，目标明确，正面能量，身心健康关于爱情：做自然向上的自己关于生活：有目标有行动，但不要让一件事填充你所有的生活。想做成一件事要坚定思想，坚持是必要的，但不要让习惯无原则的持续，适时转变，回到初衷。
- 2、欢乐合唱团中的Rachel在去了纽约之后，换了一个新的image之后，获得学长称赞。她说，当你外表改变之后，似乎内在也改变了。她的学长说，那是因为你的外表更能表达你的内在。我喜欢这句“外表更能表达你的内在”。想起曾经看过的这本书，想要为它，也为自己写点什么。豆瓣提供了若干标签让我选择，我毫不犹豫的选择了“亲爱的，你要更美好”。我觉得其他的减肥，瘦身，励志等等都委屈了作者。书里印象深刻的是作者Amanda讲她变瘦之后，从内心生长出自信，获得爱情，事业上也有了很大的发展。而Lion喜欢的也是她在拥有这份自信之后也能够跟他自然的不做作。所以这本书的意义不是教人如何减肥如何去变瘦。而是她通过自己因为减肥成功之后变得自信之后的各种美好，来告诉不自信的妞们，不管因为什么让你不自信牵扯着你前进的步伐，那就去尽大努力去改变，让自己去变得自信，去变得更美好。体重曾经是困扰她的问题，而她神一般的克服了它。我也一直是个胖妞。现在也还是，但是，我在离这个称呼越来越远。去年夏天，很偶然的，晚上去跑步，然后开始爱上跑步，一直坚持到现在，瘦去十几斤。再加上今年春天，剪成了帅帅的短头发，我有了一个跟以前完全不一样的image。自信真的好像就从内由外自然而然的散发出来，开始相信自己并不丑，愿意花精力去收拾自己。也变得大胆起来，以前想都不敢想的衣服，现在都有勇气去尝试。同事也都纷纷说现在的我，跟以前大不一样，变得潮起来。甚至还有同事向我征询关于搭配衣服的意见。当然，还有爱情。嗯，我没有像Amanda那么幸运，最终和Lion走到了一起。心仪的男生，现在还是没有喜欢我。可是，我已经不是以前认定他一定不会喜欢我而自怜自怨的那个我。我现在会努力让他看到美好的我，同时也在期待属于我的那一份爱情。我想，这些是因为我现在的在外更能表达出我的内心吧。我离目标体重还有一段距离。但是，我知道我会一直坚持跑步，一直自信美好下去。作为曾经不自信被这本书鼓励道的妞一枚，谢谢你Amanda。
- 3、读了贾玮的《为爱瘦一次》，真的非常受鼓舞啊，好厉害的妹纸，半年瘦70斤，方法就是少吃多运动，为了青梅竹马的初中暗恋对象，从暴饮暴食的大胃王，硬是将自己克制成了中饭只喝一瓶酸奶，晚饭不吃，加狂运动的健身达人，很乐观积极的一个人，绝对正能量爆棚，作为一个曾经的瘦子，在不加克制后成了胖子，我只能说，非常惭愧一切都是咎由自取，但瘦身这件事随时都可以拿起来，像作者学习克服惰性，自我管理。如果从瘦身书的角度来评，只能三颗星，因为作者给出的减肥方法，游泳，跑步，随时随地地动起来，吃蔬菜健康食品等方法，其实大家都知道，做不做就由个人了。但作者的经历真的非常鸡血励志，而且收获爱情的结局非常完美，所以打四颗星推荐！
- 4、其实对这类书一直不敢兴趣，半年之内从168见到98斤必定是不健康的减肥方法，经历过的人才知道对自己身体的损坏会有多大，不过吸引我的是作者的意志，能减得下来的人还有啥能难住她呢！！！有时候想想曾经是个胖子挺幸福的，最起码能给我们一次用自己的努力去改变自己塑造自己的千载难逢的机会，瘦子们永远都不知道他们有多幸福过去的那个胖子逼迫我去运动去健身去注意饮食去关注健康，培养着自己喜欢跑步喜欢健身，如果我天生是个瘦子，一定不会愿意这么去做看着自己慢慢变好的样子真好，越来越自信的感觉真好我愿意健身一辈子，不仅仅只为减肥~~
- 5、爱本来就是美好的，所以，因为爱，不论做什么都是美好的。瘦身也罢，变美也罢，也许只是笨拙的做个手工，也许是忐忑的尝试新厨艺，最后或许是败了。但是，去做的整个过程相信是最美好的。好比现在，居家，想着一会娃爸回来，会想着穿一身靓点的衣服，而不是拖沓，娃爸几天不回来，回到楼下，看车在，会兴奋起来，进屋开始忙乱着做个他喜欢吃的菜。爱就是这样子，总是让你把最美好的一面展现出来。跑题了，关于减肥，觉得作者的毅力固然可嘉，但如此强度的运动和少量的食物营养，相信并不是适合每一个胖美眉，所以量力而行，老命重要。体重一般，身材一般，有空时拉伸，跑跑步等。动起来多些活力。
- 6、Week 1心态疗法：减肥的绝对法则饮食疗法：拟定一个个性化的食谱运动疗法：让伸展运动生活化行为修正疗法：知己知彼，百战百胜Week 2心态疗法：与兔子相比，乌龟的成功饮食疗法：营养均衡的食谱运动疗法：快乐地运动吧行为修正疗法：“你”以前减肥失败的原因Week 3心态疗法：牢记原则饮食疗法：调节体重的饮食方法运动疗法：杜绝蛮干行为修正疗法：改变日常生活吧Week 4心态疗法：已经成功一半了饮食疗法：健康的低热量饮食疗法运动疗法：提高运动强度和次数的标准行为

《为爱瘦一次》

修正疗法：提高基础代谢量减肥关键字：节食+运动出门旅游的时候，为爱减肥的计划不变减肥进行到第四周，公司组织去成都旅行，两天三夜。同事们都很兴奋，除了我。减肥后，我的生活模式完全是“工作+运动”，没有其他内容，我已经习惯了，我很怕这两天三夜会打乱我的减肥计划简单几句话骗得了牛哥，却骗不了我自己的胃，机舱里大家集体吃东西的声音敲击着我的耳膜，几乎要把我击败了。突然，我想起来了我的救命稻草！立刻从手袋里翻出了记事本，从中抽出了几页纸。这几页纸就是我打印的和李昂的飞信聊天记录，其实上面寥寥几行字我都能背下来了，可是，不知为什么，每次看都会给我莫大的动力！这些神奇的文字出现在我面前时，我想到的都是光鲜亮丽的我站在他面前，他一脸错愕惊喜的表情；晚餐定在当地的某著名餐厅，我却是头一次如此感谢老板让担任主持工作，理由很简单：一直站在台上就不用吃饭，还可以瘦身！我这天晚上的主持相当成功，台下的同事们都很High，因为我主持得很卖力多讲几个笑话，多蹦蹦跳跳地活跃气氛，多来几个劲歌热舞，都可以帮我消耗更多卡路里一场活动主持下来，领导开心，同事开心，满头大汗的我更是开心。“Amanda，去泡吧咯。”活动结束后同事又来邀约了。天，怎么还有一关，这完全是计划外的啊。我灵机一动，对他们说：“我们去按摩吧，听说成都的富桥按摩馆很不错哦，今天咱们灰头土脸的，明天再泡酒吧。”于是，成都之行的第一天就在疏通经络、加速瘦身的按摩中结束了。虽然今天没称体重，但我知道，今天我离他又近了一步关键字：经不起诱惑？！那就不要看、不要听、不要见！给我离它远远的~减肥已成为我的一种生活习惯决定减肥后，它就成了我生活中的头等大事，每时每刻都想着“别耽误时间，别耽误减肥，来不及了，没时间了！”不管做什么事，我都会想这件事是否对减肥有帮助。坚持了不到两个月，我发现自己的生活习惯已经渐渐改变，并且我已经接受了现在的减肥生活模式，更难得的是，我发现我越来越喜欢减肥中的自己！觉得自己很健康，很努力，浑身散发着朝气！当然减肥效果也很显著，两个月的时间，我就甩掉了34斤的赘肉，体重达到134斤！也就是说，刚起步的时候，胖友们并没有必要一下子给自己在饮食和运动上下极刑，那样做很容易让人丧失信心，从而坚持不下来。最好的做法就是，循序渐进，逐渐了解自己节食和运动的极限在哪里，一步步向极限靠近，最后达到极限的巅峰减肥状态！但体重定格在134斤已经有四五天之久，这说明我的身体已经适应了目前的节食状态和运动量。这也就意味着，我必须加码！经过思考，我果断取消了午餐，取而代之的是一瓶乳酸饮料，反正夏天也热，喝点冰镇饮料岂不是比吃菜吃肉更好？我这样自我安慰着。运动方面，既然每天中午买瓶饮料就好，那么去餐厅吃饭的时间就可以节省出来，完全可以进行健身房的锻炼项目。逐渐适应跑步机的我，已经把健身计划变为每天“跑步20分钟+快走20分钟”。中午进行健身房锻炼，那晚上的时间就可以去游泳了！认真思考后，新一轮的减肥计划已经成型？食物清单：？早饭：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+饼干五块+鸡蛋一颗+咖啡一杯+酸奶一杯（偶尔饼干会换成面包一片）？午饭：一瓶乳酸饮料？下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）？晚餐：无？运动清单：？早上：公交车上站立一小时？午间：健身房跑步20分钟+快走20分钟？晚上：游泳带着“时不我待”的紧迫感，我严格按照食谱，熬到了下班时间，我直奔游泳馆。十多年没有游泳的我看着泳池居然有点儿害怕。管不了那么多啦，时不我待。心一横，我一脚踏入了泳池。虽然已是初夏的五月，但泳池里的水还是凉得让人打寒战。怕自己打退堂鼓，我一头栽了下去，开始游了起来。大概游了300米，我已经明显感觉心跳加快，“运动量应该可以了吧？”我自己安慰自己。看书上写，游泳消耗的卡路里会比其他运动多，带着这样的心态，在游了300米后，我上岸回家了。关键字：节食、运动统统都升级减肥大过天！任何事情不能影响我减肥游300米到底够不够？这个问题一直困扰着我。第二天，我问苏婷：“你一般游泳游多少米啊？”苏婷淡定地说：“1000米吧。”“啊？1000米啊！那是要游多久？”我继续追问。“一个多小时左右。”原来300米是远远不够的啊。“大家都是人，别人能做到，我凭什么不能？”这句是我经常逼迫自己做某事的话语。既然决定了，当天我就把自己的计划更正为了1000米，哪怕游得慢，花费的时间比一个小时多，不游够1000米休想给我上岸！那时我所在的公司是一家知名的国际公关公司，每天的工作非常繁忙，加班是家常便饭。如果加班岂不是会耽误游泳？不会！什么都不能影响到我的减肥大计！每次需要加班时，我都会把要做的工作默记在心里，然后照旧一下班就去游泳，埋头就是一千米。但是在水中，我会计划好接下来要完成的工作，想好撰写方案的思路关键字：坚定不移的信念一旦确立，就不可能再动摇！你还活着吗？活着就继续减肥吧一个多月后，我的体重由134斤降至118斤。减肥第二阶段报告：？时间：2010年5月到7月？动力来源：李昂的第二次邀约？食物清单：？早饭：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+饼干五块+鸡蛋一颗+咖啡一杯+酸奶一杯（偶尔饼干会换成面包一片）？午饭：一瓶乳酸饮料？下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）？晚餐：无？运动清单：？早上：公交车上站立一小时？午间：健身房跑步30分钟+快走30分钟？晚上：游泳1000米？减肥成

《为爱瘦一次》

果：一个多月共减20斤！体重降至114斤阶段点评：减肥进行一段时间后，我们的身体就会适应这样的状态，也就是说我们达到了一个“平衡”，必须破坏这种平衡，才能持续瘦下去。破坏平衡的方法就是更加的少吃和更加的多动，然后再去找新的“平衡”，直到你已经减到满意，达到了你愿意保持的“平衡状态”。减肥有所成绩之后，人会倦怠或者沾沾自喜，这个时候非常需要找到新的动力来源，爆发新的减肥狠劲儿。偶尔我也会想，多亏李昂当时没有及时约我，让我逼出自己体内那个狠心的自己，发狠减肥，在第二阶段又快速减掉20斤！有时候，我们真的是需要对自己狠一点的！那时候，我身边的很多人都觉得我减肥减疯了：一踏上跑步机，就开始快速奔跑，一跑就是一小时，汗水很快就将衣服全部浸湿了。在一旁锻炼的男同事自叹不如地说：“Amanda，你这是为什么啊，明明已经不胖了啊”一跳入游泳池，就开始奋力地游泳，一游就是1200米，没有休息，没有间断，游完立刻在水中

小跳500下，周围的同事都感慨道：“Amanda太有毅力了吧？她是要干吗？关键字：平稳减肥中要有不断地冲刺减肥第三阶段报告：?时间：2010年8月到9月?动力来源：与李昂的频繁约会?食物清单：?早饭：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+咖啡一杯+酸奶一杯?午饭：一瓶乳酸饮料?下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）?晚餐：无?运动清单：?早上：公交车上站立一小时?午间：瑜伽课一小时?晚上：?健身房跑步1小时+跳绳500下?游泳1200米?快走8公里?减肥成果：一个月稍多共减16斤！体重降至98斤阶段点评：这是最考验毅力的阶段，当你减到不胖不瘦的时候，周围的人基本上统统都会劝你停止减肥，善意地给你很多鼓励。但你一定要清楚自己要的是什么，自己的目标在哪里，不要人云亦云。按照自己的步伐，奔向自己的最终目标才是正确的选择。所以，当我们减肥时，除了有阶段性的小目标外，一开始就铭记在心的终极目标始终不要忘记，不要在很接近它的时候选择放弃，让自己抱憾终身！要知道，当你最终完成你的终极目标时，那份喜悦感和成就感不仅会让你开心不已，对自我的认同感更会给你的一生带来巨大的帮助。到底要减到多瘦？这是98斤的我常常思考的一个问题。

158cm，98斤，这样的身材算标准吗？如果按BMI指数计算（身体质量指数，简称体质指数又称体重指数，英文为Body Mass Index，简称BMI），已经算体重过轻了。那我还要不要继续减？翻开杂志，打开电视，明星们瘦骨嶙峋的样子俨然成了时尚的标榜。突然，我那股想挑战自我极限的斗志又涌上了心头：“就以明星们为榜样，再瘦个10斤，看看我自己到底可以有多瘦吧！”自打那天起，我又恢复了减肥时期的节食状态，除了和李昂在一起，大部分空闲时间都花在运动上，体重一路降到94斤！我本以为会这样一路持续走低，突然有一天却停滞不前了。对于久经沙场的我而言，这算不了什么，我以为只要我更少吃、更多动，平台期最多经历个三四天就会过去。不再允许我大半夜还在院里子暴走。我动摇了。就在这时，我接到了《心理月刊》编辑的采访电话，最后她问了我一个问题：“你现在继续减肥的目的是什么？”是啊，是什么呢？我想了想，说：“减肥给我带来巨大的成就感，让我觉得生活特别有意义，而且，我觉得减肥会上瘾。”

7、是很偶然的一次在《美丽俏佳人》上看到了贾玮，知道她半年之内瘦了70斤的事情，当时看节目就觉得这绝对的励志。于是从网上找了这本书看了看，嗯，贾玮的方法真的很狠啊，就像是节目曾有个女主持人说的，这些减肥餐请搭配意志力服用，呵呵。欲成大事之人必先苦其心志劳其筋骨饿其体肤...因为这些痛苦和磨砺才有今天贾玮的自信和理性吧。很奇怪的是书里很少写贾玮吃的很少那种饿的很痛苦的感觉，不可能完全都没有吧，还有就是大量运动后那种身体酸痛的感觉啊？作者很少有写到自己面对这些问题时的情况啊，这让我觉得书的鼓励价值有些贬值了。今天早上看了她的微博，生活中慢慢幸福和自信的洋溢，真的让人有种要努力生活，健康向上的憧憬和期盼啊~希望我也可以有这么坚持做一件的努力和一份积极向上的绿色生活~

8、由于我的基数算是很小的，身高162cm,体重52kg；又是本着增肌的目标把减脂作为手段，适逢本书书名起得如此美妙，因此毫不犹豫地连同贾玮的另外一本书一起拍下了。怎么说呢，因为我从来没有胖到过168斤这样可怕的数字，最胖的时候是120斤，所以书中说的很多小心境小阴影一概没有过，所以对我本书参考价值不是特别的大。和Debbie一同交流这本书，我说：完全觉得不为所动，我没有胖成那样，所以无法感同身受。她说：我有她那么胖也没什么感触，可能没那么多动力吧。就是去把她说的氧气和我爱你下下来听了听。或许说的中肯些，我和Debbie觉得这本书比较鸡肋读物，不推荐购买类型。或许像Amanda说的那样，动力不足的人减肥起来也会比较鸡肋。正在听卢广仲的“我爱你”，不过不是为了某个人而听，是为了未来减脂成功后的那个自己。我希望减脂成功后我能不再如此的厌恶自己，转变心态开始爱我自己，也爱这个多灾多难、但美好如新的世界！也希望能和你们大家共勉，一起越过脂肪去拥抱蜕变后的自己，对着镜子中的自己微笑着说：“我爱你！”谢谢Snow，是你让我发现我这个开始爱好者原来积攒了下辈子都实现不完的计划一箩筐，都是开始了几天又夭折。我

《为爱瘦一次》

这次又开始重新撸insanity了，秋以为期。说不定下次我们再见面M记已经不再贩售抹茶冰淇淋了，不过whatever，说不定我已经拥有了傲人的马甲线。下面，是我对此书要点的一些内容精简提炼，希望对大家有帮助！-----Amanda减肥报告-----Amanda减肥第一阶段报告：时间：2010年3月至5月动力来源：李昂的第一次邀约食物清单：早：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+五块饼干+一颗鸡蛋+一杯咖啡+一杯酸奶（偶尔饼干会换成一片面包）午：半盘蔬菜+少许瘦肉下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）运动清单：早：公交车上站立一小时午：散步半小时晚：健身房跑步10分钟+快走30分钟+步行一站地减肥成果：两个月共减34斤心得：减肥最好的做法是循序渐进，逐渐了解自己节食和运动的极限在哪里，一步步向极限靠近，最后达到极限的巅峰减肥状态！Amanda减肥第二阶段报告：时间：2010年5月至7月动力来源：李昂的第二次邀约食物清单：早：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+五块饼干+一颗鸡蛋+一杯咖啡+一杯酸奶（偶尔饼干会换成一片面包）午：一瓶乳酸饮料下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）运动清单：早：公交车上站立一小时午：健身房跑步30分钟+快走30分钟晚：游泳1000米减肥成果：一个多月共减20斤心得：破坏身体平台期，持续瘦下去的方法就是运动加码，食物减少，对自己狠一点再狠一点！Amanda减肥第三阶段报告：时间：2010年8月至9月动力来源：与李昂的频繁约会食物清单：早：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+一杯咖啡+一杯酸奶午：一瓶乳酸饮料下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）运动清单：早：公交车上站立一小时午：瑜伽课一小时晚：健身房跑步1小时+跳绳500下游泳1200米快走8公里减肥成果：一个月减16斤心得：当你不胖不瘦的阶段，周围的人基本上都会跳出来劝你停止减肥。这个时候你要清楚自己的目标在哪里，铭记自己的终极目标，不要在很接近它的时候选择放弃，那将会让你抱憾终身！Amanda减肥第四阶段报告：时间：2010年10月至今动力来源：苗条且健康的生活食物清单：早：一杯牛奶（里面配有五谷杂粮）+一杯咖啡+一杯酸奶+一片面包午：蔬菜为主大概一盘+一点瘦肉+一小碗米饭下午茶：水果（两个橘子+一根香蕉）晚：偶尔喝些清汤运动清单：早：公交车上站立一小时午：饭后散步半小时晚：健身房跑步1小时或游泳1200米减肥成果：体重一直维持在98斤心得：享受人生，但是不能对减肥掉以轻心，这辈子让我们与肥胖抗争到底吧！-----减肥原则-----不论任何情况下，都能拒绝美食的诱惑。1.心情沮丧，不要用食物安慰自己；可以打电话给朋友或者购物。2.公司聚会或者朋友婚礼，选择宴会将结束，食物都被吃完时出现。3.跟恋人约会不要选择吃吃喝喝的场所，若真要吃用话题转移对方注意力。4.边打电话边运动。5.冗长大会站着开。6.读书看报贴墙站。7.看电视的时候不要当沙发土豆，选择一样运动项目，注意力集中在电视上，说做的运动不要计数。8.咖啡厅闺蜜约会：点铁观音9.烤肉聚会：帮大家烤肉10.自助餐吃法：观察所有事物后，只能拿自己最想吃的三种食物，每种一个，吃完后聊天10分钟，再拿三种水果；再拿喜欢的食物一种，只拿一个，吃完后聊天10分钟，再拿一个水果。-----减肥方法之少食篇-----1.想好自己最喜欢吃什么，但是只能列出一两类自己生命中不可割舍的食物种类，其他食物要学会逐渐抛弃，偶尔想吃，可以吃一口，尝过之后记得一定要直接吐掉！-----减肥方法之多动篇-----1.结合自己爱做的、可以动弹的事儿，譬如逛街，KTV边唱边跳。2.多帮周围的人做事情，让自己没空吃。譬如喂男朋友食物，帮同事送资料，帮妈妈做菜。-----减肥休假篇-----1.忘了减肥这件事，一周的时间不要称体重。2.给减肥中的自己颁个奖。-----如何瘦腹部-----1.清晨按摩法：早晨醒来躺在床上顺时针按摩小腹200~300下，直到有便意后去如厕。2.清肠运动：喝杯温清水，以腰部为中心做“画”圆运动3.每月两次流食清肠日：只吃流食给肠胃休假-----如何瘦腰部-----1.健身房中的扭腰器，扭动500下当做运动后放松2.侧腰抬腿法：在床上看书时使用，直到感觉腰腿部酸再换边。3.虚拟呼啦圈摇动法-----如何瘦腿-----1.跑步：遵循快走、慢跑、快走、慢跑、快走、慢走顺序+腿部放松2.骑自行车：交替进行，变速3.半小时腿部平行贴墙法4.踮脚尖再放松落下脚跟，重复进行5.顺着小腿两侧经络，用中指指关节按摩，由脚踝处从下向膝盖处按摩。每天100下左右。6.握拳轻柔捶打小腿200下7.虚拟跳绳法8.瘦腿食物推荐：菠菜、芹菜、西红柿、猕猴桃-----如何瘦胳膊-----1.找个略低的桌子或一直，大臂与小臂完全成90度背对桌子，提起身体再放下，50个一组。2.握哑铃3.公交地铁拉扶手而非扶手，拉伸手臂肌肉4.蛙泳让手臂往水下划水-----如何瘦脸-----1.定期做美容2.拳

《为爱瘦一次》

头按摩，从下巴处向颧骨处推进，稍微给些力道。3.虚拟嚼口香糖法5.读A，E；尽量把嘴巴拉伸到极致。-----减肥期间食物-----1.压缩饼干：吃三分之一量+喝一杯水2.饭前慢喝汤：汤选择清汤或者豆浆3.选择腐烂、破坏程度更高的食物，不要选择不易碾碎吸收的食物4.饮食顺序：汤、蔬菜、主食、肉类；要慢慢吃，一口嚼10次以上5.选择安静的就餐环境更能享受吃饭过程6.每天至少吃三种蔬菜+两种水果（颜色2色以上）颜色越深越有营养，可以选择超市什锦沙拉吃黑紫色蔬果：蓝莓、黑莓、葡萄、紫甘蓝等，抗老化白色蔬果：白梨、桃子、燕麦等，降低胆固醇黄色蔬果：柑橘、玉米、胡萝卜等，提高免疫力绿色蔬果：猕猴桃、生菜、黄瓜等，强健骨骼和牙齿红色蔬果：西瓜、草莓、西红柿等，保健泌尿系统-----减肥怪招-----1.尝过就吐掉2.骗自己食谱：流行教主辣妹日：只用流食缤纷七彩活力日：只用多色水果天真开心Baby日：只用婴儿食品不食人间烟火仙子日：只用生食照顾男友贤惠日：尽量少吃，做大餐喂给男友吃雪白精灵修炼日：只吃白色食物（白粥、杏仁茶、原味酸奶）

9、减肥靠得是什么？方法？no而是坚持是一个叫做毅力的东西所以说减肥与采用什么方法根本没任何关系看到这本书很快就读完了她的减肥成功确实很令人羡慕嫉妒恨而我推荐的原因只是感动于她那种为爱的执着

10、书中提了很多小技巧，我觉得，这都不重要。重要的是，你为了什么去减肥？你的目的是什么，把这个想清楚，减肥已经成功一半了。但是，可能也有人始终找不到一个可以让自己快乐减肥的理由，那就做一个快乐健康的微胖人群吧。我觉得心态也很重要，虽然书中说的很快乐，有很多事情，是需要用一颗健康乐观的心态去面对，去战胜的。为爱瘦一次，贾玮好幸福丫，我相信，所有人都是应该这样幸福的，哈哈...书的最后，一个实习生到公关经理。不管你在什么岗位，不管你在做什么事，用心去做好的，该来的总会来...看书，真的太享受了...

11、个人还是很喜欢这本书的，有人嫌书中内容是人都知道，我却看到其中的不容易做到，人，还是需要有一个强大到让自己心甘情愿为之臣服为之受苦的目标，只要他还在那儿，那你就一直有那个前进的动力，作者为爱做到了极致，昨天花了3H认真看完这本书，喜欢它，才会一口气看完，对自己有用的节选如下，第一阶段食谱（2M-减34斤）--第二阶段（1.5M-减20斤）--第三阶段（1M-减16斤）--第四阶段（维持98斤）早：牛奶1配五谷杂粮（第三阶段：减去饼干、鸡蛋；第四阶段：第三阶段+面包）饼干5（或面包1片）鸡蛋1咖啡1酸奶1午：半盘蔬菜+瘦肉少许（第二、三阶段换为：乳酸饮料1；第四阶段：一盘蔬菜+瘦肉少许+米饭1小碗）下午茶：水果（橘子2+香蕉1）晚：无（第四阶段偶尔：清汤）运动清单：早：公交车站立1H午：散步0.5H（第二阶段换为：跑步0.5H+快走0.5H；第三阶段换为：瑜伽1H；第四阶段同第一阶段）晚：跑步10M+快走0.5H+步行1站地（第二阶段换为

：swimming1000m；第三阶段换为：跑步1H+跳绳500下+游泳1200m+快走8公里；第四阶段换为：跑步1H或游泳1200m）*每月至少2天流食清肠日*跑步：快走+慢跑+快跑+慢跑+快跑+快走+慢走+放松（30组）*瘦腿：绷紧小腿按摩捶打（100~200下）跳绳（100下+放松）菠菜芹菜西红柿猕猴桃*自创食谱：1.流行教主（流食）：酸奶1+咖啡1+牛奶1+乳酸菌饮品1+纯果汁2.缤纷活力（水果）：苹果1+橙子1+水果沙拉1（香蕉、火龙果、葡萄、哈密瓜等）3.天真BABY（婴儿）：婴儿迷糊1+婴儿土豆泥1+婴儿脱脂奶14.变身仙子（素食）：生番茄2+蔬菜沙拉1+黄瓜15.精灵修炼（白色）：白粥1+杏仁茶1+原味酸奶1最后作者老公的文章好感人，好男人啊T_T我在减肥ING，做不到像作者那么刻苦，吃的也比作者多，我喜欢的那个男生也只是动力之一，但却也是自己坚持那么久的支柱，他为人nice，会问我穿那件可爱的衣服没，会说你瘦了啊，会陪我等车，出差会单独给我带吃的，虽然仅仅都基于同仁情谊，并不是喜欢的表现，也有疑似女友超级瘦只是目前他尚未承认，其实我万分想每天确认一遍他今天有女朋友了没，但又怕答案是肯定的之后，自己就没有了继续努力的动力。。。但即使这样就还是打动了人啊，只能说感情是天时地利人和的迷信，忽然你就遇到了一个人对你来说致命的闪光点，从此刻在心上，念念不忘，努力让自己变得更好可以配得上他，即使最终的结局并不如己所愿，至少让他看到更好的你，让他的目光暂时能为你停留，让他的心有丝丝对你的挂念，是否一切就都值得了，即使以上的一切都没有发生，最低的限度，你成就了更好的你，未来的路上，有信心去遇见更美的风景，无论人事物。

12、因为书名而吸引我去买了这本书，作为女生简单的想法就是希望拥有一个好的身材，我在嫌弃自己各种肉的情况下，被虚荣了一把，买了这本书。书中说的没错，减肥需要个动力让你能坚持下去，如果只是喊喊，谁不会呢？生活中的我们大多数都是喊话主义，喊着没钱，却另一边暗示自己再多一样

《为爱瘦一次》

东西，喊着饱了，却想着多尝一个美味，喊着很多，却都懒懒的违背，可能你不会，反正我就是了。不过我看着本书也没有让我有什么动心去减肥，很简单，我可没有作者那个深爱的那种动力，让我坚持半年瘦70斤。我到现在还是活在当下的感触，绝对不会委屈自己，让自己不快乐一点点。于是我当着肥皂书，3个小时内啃完这本书，作为分享，我大概说下我的感受：1，这书没什么收藏价值，看完后我大概就不会再翻出来再品味，就和杂志类一样，勾引你去看，但是看了其实也就是那回事2，作者写的很实在，文笔很中肯，对减肥从开始的心理到后来她自己如何半年瘦身的心得计划都一一分享，而且很贴心的给了很多意见，也根据每个人的情况不一样都做了减肥的一些意见。我觉得还是有用的。3，给我感觉在看别人的博客，没有书的感觉，这点让我很遗憾。个人体会不一样，如果你想减肥的话，推荐你去书店翻翻，作者在心得处都有特别标记，这样粗略的看过也算是有收获的，不买都可以，省钱买衣服吧。（作者会不会打我，哎，不好意思，我喜欢说实话）

《为爱瘦一次》

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