

《速成变身魔咒》

图书基本信息

书名：《速成变身魔咒》

13位ISBN编号：9787530736487

10位ISBN编号：7530736485

出版时间：2005-9

出版社：新蕾出版社

作者：郑在恩

页数：223

译者：李备谊

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

《速成变身魔咒》

内容概要

你是不是在做着这样的梦?胖胖的你有一天突然变得身材苗条,让朋友们差点儿都没认出来?大块头的你也变得身材匀称,摆脱了“大猩猩”的外号?而常被叫作“豆芽菜”的你,变成了人人眼中的男子汉?你知道吗?这些都能通过Diet来实现!Diet可不是简单的节食减肥哟,它包括为健康塑身所做的一切努力。赶紧行动起来,一起加入我们的健康塑身大行动吧!

怎么这么多苦恼?!“我太胖!”“我太瘦!”“我学习是老末儿!”“我不够淑女!”“我人气超低!”难道,成长就是烦恼?可是,可是,一切都是会变的,青春,没有什么不可能的!有一天,小胖妞儿成为了窈窕淑女;“豆芽菜”变成了人人眼里的男子汉;倒数第一的老末儿专业户翻身成了大家羡慕的尖子生;人气?那更不是问题!培养了独特的魅力,你就是校园中的人气之星!这些转变可不是魔术师的魔棒一挥就能成就的哟,这些秘诀就藏在这里——“Teenager校园掌中宝”!

《速成变身魔咒》

作者简介

作者：（韩国）郑在恩 译者：李备谊

《速成变身魔咒》

书籍目录

第1章 胖妞儿多琳开始减肥啦！ 1 生平最最难堪的一个生日 2 胖点儿有什么不好？ 3 把体重公开吧 4 无计划、盲目的减肥有害无益 5 减肥日记好处多第2章 大块头宇澜开始减肥啦！ 1 只要能减肥，咖啡我也喝！ 2 何谓标准体重？ 3 练出肌肉，让身体有型起来！ 4 多多结交减友吧第3章 身材苗条的多妍也开始减肥塑身！ 1 减掉赘肉，省去烦心 2 减掉烦人的小腹赘肉 3 别再犹豫，减出靓丽 4 自信为你添魅力第4章 喝凉水也长肉的银秀向肥胖说不！ 1 真的是喝凉水也长肉吗？ 2 是我的错，还是贵传基因的错？ 3 为了减肥，换换你的口味吧 4 手脚勤快是减肥的挚友 5 减肥贵在养成习惯第5章 豆芽菜秀童也开始锻炼塑身啦！ 1 个子不高的原因 2 限制热量 3 适合我的运动方法 4 贪心不足是减肥的大敌

《速成变身魔咒》

章节摘录

书摘哈，终于写好了，修改了好几次呢。虽说字不多，但想写得漂亮点，涂涂改改了好几次，握铅笔的手都有些疼了。我长长地吁了一口气，把纸条仔细折起来，交给我的同桌银秀，银秀又传给前面的同学，前面的同学又递给前面的同学……最终，纸条安全到达了多琳的手里。我看到多琳把课本竖起来挡住老师的视线，小心翼翼地展开纸条。我屏住了呼吸，心跳开始加速，脸好像也在发烧。看了纸条的多琳满脸疑惑，她环视了一下四周，看样子是想知道到底是谁写给她的。突然，多琳笑了。咦，她看到谁了？跟谁笑呢？我也环视了一下，啊，原来是英佑！英佑也正望着多琳呢，四目交接的瞬间，两人相视而笑。“讨厌的家伙！”我不自觉地嘟囔了一句。同桌银秀有些惊讶地看了看我。“呕，没什么。”我对银秀摆摆手，又低下了头。假如多琳喜欢英佑，我该怎么办呢？英佑脸庞白净，身材又好，很受女生的欢迎呢。我决定了，今天见面后，一定要告诉多琳我喜欢她。很长时间了，我一直没有机会向她表白。银秀和多琳是很要好的朋友，好几次我都想拜托她转告多琳，可最后还是放弃了。因为我认为，真正的男子汉不应该扭扭捏捏的，要鼓足勇气直接向喜欢的女孩表白才行。放学一回到家，我就开始翻箱倒柜地找衣服。“宇澜啊，你不去补习班了？”妈妈推开我的房门问道。“今天不用上，老师生病了。” P59

《速成变身魔咒》

媒体关注与评论

书评你是不是在做着这样的梦？胖胖的你有一天突然变得身材苗条，让朋友们差点儿都没认出来？大块头的你也变得身材匀称，摆脱了大猩猩的外号？而常被人叫作豆芽菜的你，变成了人人眼中的男子汉？你知道吗？这些都能通过Diet来实现！Diet可不是简单的节食减肥哟，它包括为健康塑身所做的一切努力。赶紧行动起来，一起加入我们的健康塑身大行动吧！怎么有这么多苦恼？我太胖！、我太瘦！我学习是老末儿！我不够淑女！我人气超低！难道，成长就是烦恼？可是，可是，一切都是会变的，青春，没有什么不可能！有一天，小胖妞儿成为了窈窕淑女；豆芽菜变成了人人眼里的男子汉；倒数第一的老末儿专业户翻身成了大家羡慕的尖子生；人气？那更不是问题！培养了独特的魅力，你就是校园中的人气之星！这些转变可不是魔术师的魔棒一挥就能成就的哟，这些秘诀就藏在这里——Teenager校园掌中宝！

《速成变身魔咒》

编辑推荐

你是不是在做着这样的梦?胖胖的你有一天突然变得身材苗条,让朋友们差点儿都没认出来?大块头的你也变得身材匀称,摆脱了“大猩猩”的外号?而常被叫作“豆芽菜”的你,变成了人人眼中的男子汉?你知道吗?这些都能通过Diet来实现!Diet可不是简单的节食减肥哟,它包括为健康塑身所做的一切努力。赶紧行动起来,一起加入我们的健康塑身大行动吧!

《速成变身魔咒》

精彩短评

- 1、没有中医让你瘦和一定瘦得成好，内容简单，像写简单的故事，唯一有用的只是坚持写减肥日记，就是把一天吃什么，运动量多少记录下来，其它都没太大用途
- 2、快10天了，还不到货，也不是什么太偏远的地区，北京--深圳，应该到了吧
- 3、就算是那么久的书，但还是送礼佳品。
- 4、觉得这本书写的内容蛮丰富有意思的~~~但总觉得贵在坚实和一起的伙伴a
- 5、我不是哈韩的,但是真的要说这本书写的实在是不错,希望它卖的好,让大家一起变美女,有个健康良好的减肥的心态!@~!

《速成变身魔咒》

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