

<<后天美女养成记>>

图书基本信息

书名：<<后天美女养成记>>

13位ISBN编号：9787505892798

10位ISBN编号：7505892797

出版时间：2010

出版时间：经济科学

作者：小腻腻

页数：248

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：<http://www.tushu007.com>

<<后天美女养成记>>

内容概要

当前，网上的美容知识和减肥产品铺天盖地，选择却很复杂。作者真诚地把这些年积累下来的成果和一些心血之谈与大家分享，《后天美女养成记》除了给大家提供怎样选择正确的护肤品外，（告诉你并不是越贵的化妆品就越好，适合自己才最重要，亲民的价格也能制造出好肤质。

）更有很多人无法给予的积极心态。

《后天美女养成记》分为美容和减肥两大部分，涵盖了女性朋友们最为关注的两大话题。其中，有打造健康肌肤的美肤篇，有以自己为例子的减肥篇，有馋涎欲滴的饮食篇……重要的是教你如何不亏待嘴也能keep fit！

《后天美女养成记》旨在介绍一种全新的生活模式！

详实且有针对性的解答身体各部位每一处的护理细节，从头发到脚趾，面面俱到。这是一本缔造美丽最实用的工具书！

《后天美女养成记》是国内第一本真人实验护肤品心得！

书中所述产品和方法都是经作者本人亲身试验，并集合各方用户反馈，十分公正客观，作者用自己的脸做试验田，倾情奉献心水推荐，省去你的实践和金钱！

从120斤到80斤的深度剖析，作者以自己的亲身实践为例，告诉你，奇迹不是一天发生的，但一定会发生！

《后天美女养成记》是一堂价值上万元的美容课！

被众多网友誉为大S《美容大王》升级版，而《后天美女养成记》更接近平民、作者告诉你国货中也有“SK-II”；有些功效并不是有钱就能买到的，小膩膩教你如何从一个平民少女蜕变成美丽达人！

<<后天美女养成记>>

作者简介

小膩膩，本名冯鹤，当下炙手可热的网络超人气达人。

就读于新西兰奥克兰大学，市场营销和国际贸易双学位，回国后在成都新东方任教，曾教授托福雅思强化口语班、电影听说班、SAT强化写作班、BEC商务英语班。

多次被评为成都新东方优秀教师、全国新东方年度优秀教师。

2007年5月开设新浪博客，分享学英语、美容减肥、旅游美食等多方面生活心得，吸引了众多读者，至今有超过2000万点击量，并以每天超过三万的点击量递增，客观详实的文章和积极的生活态度鼓舞了众多读者，带起平民护肤美容热潮。

曾两次做客经济广播电台热门节目“星座超正点”、应各大卫视邀请录制“幸福晚点名”、“美丽俏佳人”等收视率颇高的电视节目，述减肥美容心得，让观众更好地体会到美丽是一种生活态度。

2008年9月接受《成都客》杂志专访，被称为“新一代麻辣教师”。

<<后天美女养成记>>

书籍目录

上部肤质大检测解读当红护肤品成分基础护肤篇打造健康光滑皮肤第一步——清洁剥开蛋壳见蛋清——定期去角质化妆水的妙用：好皮肤靠水造到底选面霜、乳液还是凝胶精华眼部保养防晒隔离补水补油霜状面膜唇唇欲滴——润唇膏问题肌肤逐个击破稳定最是美好——抗过敏经验谈问题肌肤大作战：粉刺、黑头、痘痘养生美白，由内到外美白的正确观念美白养颜甜品不伤皮肤的粉底——矿物质粉身体护理篇身体也要去角质身体保湿乳液背部痘痘的治疗方案身体长——鸡皮疙瘩——怎么办颈部保养嫩脚丫养成计划呵护芊芊玉手护发宝典尽量避免染发洗发护发的正确观念打造健康头皮——洗发吹干头发不可少搭理卷发好帮手洗发护发用品推荐受损发质的深层护理对抗头皮痒和头皮屑头发能长得快一些吗救救我 不要掉头发下部120斤的小飞象，蝶变成80斤娇小美少女的传奇演化史奇迹不是一天发生的，但一定会发生减肥进行时姐减的不是体重，是尺寸调整心情，积极面对平台期和反弹期极端节食法的危害减肥，到底靠节食还是运动切掉卡路里摄入从油开始吃慢一点，多瘦一点淀粉，是敌是友与人分享有进有出，不作小腹婆告别暴食来电零食吧饮食篇外食族的饮食安排美食日记：外食菜单参考宅女减肥靠喝汤在国外的孩子们怎么吃腻妈私房健康食谱细节决定成败饭前喝汤，饭后刷牙刮舌苔保持身体温暖生理期更不能着凉睡美人是瘦美人懒人也能做的运动：腹式呼吸随时动，随时瘦减肥电脑桌坐着也能瘦瘦腿其实很简单：高跟鞋上楼法保护脊椎夏日凉伴泡腾片慎选水杯喝出健康

<<后天美女养成记>>

章节摘录

120斤的小飞象，蝶变成80斤娇小美少女的传奇演化史 人生从减肥开始 我的人生，是从减肥才真正开始的。

这样说也许有点夸张，但记得看过日本某减肥达人的一句话，意思是说，连自己身材也不能控制的人，不要指望着能掌控自己的人生。

这世界上只有极少数人是被神吻过的孩子，天生好身材，怎么吃也不胖。

同理，还有不用保养皮肤就吹弹可破，和不用学习也总考第一的人。

我们这些凡夫俗子，甚至出生就不幸头先着地的人该怎么办呢？

是哀哀自怨庸碌过一生？

还是自己动手创造绚丽人生？

我生下来就是个重达8斤的胖娃娃，害得妈妈要经历剖腹产之苦。

从小脸上就是肉嘟嘟的，但是不爱吃饭。

妈妈怕我长不好，就给吃了小儿催肥粉，多年后听到这个消息真是晴天霹雳！

小时候一直算微胖，不过娃娃胖点到不碍事，深受叔叔阿姨们的喜欢，每逢看到我都想上来捏两把…… 小学时瘦过一阵，用妈妈的话来说那是“抽条”，也是我童年最活跃的一段时间。

小学的生活过得无忧无虑，有帮伙伴一起唱歌跳舞做游戏，不过纯真的美好总是不能长久。

上初中后开始住校，那时候完全没有健康观念，也没有太多选择。

每天吃着食堂的油腻饭菜，也不爱吃蔬菜水果，还常吃方便面当宵夜，而坐着学习的时间远远多于起身活动的时间，结果当然是义无反顾地走上发福之路。

那时候还少女情怀，想学杂志上的明星拍艺术照，并跟妈妈提出这个要求作为十三岁生日的礼物。

当时成都还没有时尚摄影的概念，妈妈就带我去了最火爆的婚纱影楼。

结果拍出来的效果惨不忍睹，仿佛中年大妈硬要扮清纯，吓得我之后很长一段时间根本不敢拍照。

本想销毁这些照片，幸好妈妈帮我藏了起来，多年之后再来看很有喜剧效果。

住校的生活一来饮食不健康，二来节奏紧张学习压力大，六年下来我变成了习惯性便秘，最糟的时候一周才能大一次。

那时候肚子总是鼓鼓的，坐下来就三层松垮垮的肥肉缠身，象腿也渐渐形成。

这张图片是高二学校组织旅游拍的，当时还想穿背带裤来掩盖这一事实，却只能欲盖弥彰，导致自己占据了画面上最大的体积。

又胖又要装娇羞，这样的照片也敢拿出来献丑，全是因为好友一句鼓励的话：“真的勇士，敢于面对曾经肥胖的人生！”

“那时候不但外表羞于见人，学习成绩也不好，数学尤其差。”

因为在我们这所中学，身边的同学都是各校选出来的佼佼者，有些人特别聪明，有些人自控能力特别强。

但我当时一样优势也没有，越是学不好就越没有信心，就越想逃避；但外表又这么不堪，不知能逃到哪里去。

那时候就寄情于看电影和听音乐，希望天降神迹在自己身上，某天睡醒就会肥妹变公主。

故事的结局你也想得到，不作出任何努力就想要收获的美梦，在哪个世界里也不会实现的。

幸好那时候看的都是英文电影和听的都是英文歌，总算收获了好听力，为好口语奠定了基础，任何付出都不会是白费的。

我就这样一路肥到高三毕业，要跟同学们各奔东西了。

我勉强考上本地一所二流大学的专科，闺蜜猪儿则被复旦大学录取。

在天台上与她告别，心中其实充满对未来的迷茫和不安。

另一位瘦子是考到北京学医的数学课代表白白，今天看了这张照片才猛然意识到，在中学里成绩好的女生几乎都不会太胖，原因不外乎是天赋异禀或自控力超强吧。

奇迹不是一天发生的，但一定会发生 我天生胸无大志，本想将就读完这所大学，学个旅游管

<<后天美女养成记>>

理专业，毕业后就当导游混混看。

结果上学报到第一天梦就破碎了，因为被告知还要继续学高等数学和微积分，担心自己混不下去。这时候正好父母提出希望我留学，于是把赌注压在这上面，花了一年时间自学雅思，自己申请学校和签证。

最终出发日期机票到手那一天，觉得人生终于出现转折，命运即将改变。

但十几年后的今天，尤其在当了多年出国培训教师之后，我想告诉同学们不管做什么事，外因只是一个契机，真正改变还是要靠自己。

有些人觉得在国内学不好是因为教育制度的问题，只要到了国外自然会发光发热，但事实绝不尽然。不少砸钱出国读了两三年语言学校的学生，还要回国来参加培训班，目标只是要考个雅思6.0这样的及格分数，上大学。

这些人可能拥有丰厚的物质条件，却缺乏最基本的学习精神和动力。

比如我当时申请学校本想找中介，但咨询过价钱之后觉得太贵，拿了一堆免费资料回家研究，发现程序其实并不复杂。

英联邦国家很欢迎中国留学生，直到今天不少学校的网站上甚至能直接在线申请。

那个年代网络还不发达，但也可以上学校的网站下载申请表格，填好了之后发传真过去。

申请过程中也遇到过不少困难，但正好促使我要查找资料学习，第一次感到了学东西是为自己，不是被老师或家长逼迫，而且学了真的有用。

这过程对我是个很大的锻炼，不管是在之后的学习或者工作中，这种motivation and ability to learn（学习的主动性和能力）都是最宝贵的财富。

当老师这几年教了上万个学生，也算阅人无数了，稍加了解之后基本能看出一个学生的前途，是会蒸蒸日上还是碌碌无为。

这不在于能不能出国，而主要是个人有没有决心和毅力掌控自己的人生，有没有主动吸收知识并学以致用用的精神。

但留学生活绝非想象中的轻松浪漫，这里虽然不需要从早到晚上课，作业也不多，但教授要求学生下来自己阅读大量学术书籍和期刊，所有的project也都要是消化吸收知识后加上自己见解的成果。而在生活上，我本来就爱吃甜食，再加上在甜甜圈店打工，又为了省钱每天吃店里剩下卖不完的甜甜圈果腹。

在新西兰蔬菜比较贵，奶制品则又好又便宜，正好也是我爱吃的，所以留学初期主要饮食结构就是甜品+奶制品，再加一点辣的老干妈豆豉调味，可以想象当时肥成怎样吗？

真可惜那段时间连仔细照镜子都不肯，更别说拍照存证，不然大家就有更惊悚的照片可以看了。

其实当时自我感觉还并不算太糟，因为身边的外国同学都是粗壮型的，比起来我还算秀气的，总被她们怜惜地感叹说：You're so small, you should eat something! 就这样被催眠着，长成120斤的小飞象，直到假期回国才惊觉商场里好看的衣服都穿不下了，亲朋好友见面都意味深长地打量我说：

“长好了嘛！”

国外就是养人哪！

“同学聚会也不敢合照留念，真不愿意见到自己在画面中无限膨胀的样子。

这种羞辱感就成为前进的动力，我决定改变形象。

经过了在国外储存的120斤体重，我再回到新西兰，开始潜心研究减肥方法。

初期走过不少弯路，比如尝试极端的苹果减肥法甚至断食法，又或者极其伤身的催吐法，肥没减下来，却搞得身体虚弱，甚至生理期不正常。

幸好我从小受妈妈影响不爱吃药，就算感冒也只是多喝水扛过去，从没想过吃减肥药的方法。

曾有位同学告诉我，她吃了某名牌减肥药，兴奋地睡不着觉，躺在床上都能听见自己的心跳声，早上六点就爬起来去图书馆做高数。

而另外一些同学长期吃药，瘦是瘦了，却总是处于狂躁状态，皮肤粗糙精神不好。

其实减肥和学习或工作一样，不能急于求成，可是这么简单的道理大家都知道，却不见得真正明白其含义。

就像口语基础不好的同学总梦想哪天张口就能讲出流利的英语，却不愿照我说的每天跟读20分钟，总

<<后天美女养成记>>

问有没有“更简单的方法”，作为老师真是感觉很无奈。

而在博客上遇到请教“三天快速瘦身法”的同学，我也总是反问他们是用多长时间肥成现在这样的？

何来三天减肥这样不切实际的幻想呢？

你付出多少，就会收获多少，任何违反大自然规律的行为都是会受惩罚的，而且注定不能持久。

我那时候意识到一时的瘦并非终极目标，关键是如何长期保持。

跟所有的学问一样，这背后并没有什么惊人的玄妙，只要掌握消耗大于摄入的原则，再配合一些生活习惯就能做到。

不过这个公式里有个神秘小配方，就是“坚持”二字，缺了它不能成事，偏偏却是最难做到的。

在看这本书的同学们，如果自我感觉有肥胖困扰，请先自问一下你在学习工作甚至感情生活上是不是有诸多不顺？

最后期限快要到了却还毫无头绪？

觉得自己事事不如人？

得不到认同感？

……所有的烦恼归根结底，在于你没有坚持，没有全情投入地去为一件事耕耘。

如果你决心要改变，不如就从健康的减肥做起，慢慢改变生活习惯。

减肥不该是一时兴起，而是一种长期坚持的lifestyle。

我开始拒绝喝甜的饮料，而且改变了整个饮食结构，尽量只吃自制的低卡食品，虽然并没马上瘦下来，但确实开始出现平稳的变化，几个月后就感到衣服裤子都变宽松了。

左图为减肥一年半左右拍的，虽然现在看来还是很胖，但生平第一次穿上了紧身牛仔裤，自我感觉超级HOT，从没这么瘦过。

从那时候就开始习惯穿高跟鞋，除了能拉长身体的线条，还能帮助消耗更多热量。

两年以后妈妈来看我，说出同样的话：“从没见过你这么瘦过！”

“我那张肥脸也终于消肿了，露出久违的尖下巴。”

大学毕业时在鸭子湖边留念，穿着从二手店淘来的复古印花裙，心情一片蔚蓝。

自从瘦下来之后变得自信开朗多了，开始敢跟教授当面讨论问题，上课也乐于举手发言了。

跟同学一起做group project的时候也敢大声说出自己的想法，并交到不少好朋友。

这次再放假回国，终于拍到了相对满意的艺术照，一洗十三岁大妈照的耻辱。

而且在亲朋好友面前终于扬眉吐气，连妈妈也来探讨减肥秘方，认为连我都能成功她也有希望了。

到今天妈妈比我过得更健康，坚持每天练瑜伽和清淡饮食，身材和各方面状态都保持得相当年轻。

说起来还真要感谢妈妈把瑜伽和普拉提介绍给我，因为我那时候还算温和慢慢地瘦下来，还是出现了松弛的现象。

及时开始做塑型运动，让我从单纯的“瘦”变成“紧”，穿衣服才会好看。

左图应该算是我最瘦的时候，不但每天练普拉提，上课也很拼命。

两个半小时一节课，很多老师都是坐着讲的，只有我踩着高跟鞋走来走去，不但有利于跟学生直接互动，也能锻炼身体。

那年暑假还挑战过一天上10小时的课，累到回家就只有趴下的份了。

整个暑假上完后，意外的收获就是瘦到前所未有的境界，而且很紧实。

忙完之后去度假，恨不得有多短穿多短，整天露着小腹到处跑，实在是因为小时候做梦都没想到过自己有天也能穿这样的衣服啊！

年轻时比较生猛，就算出门逛街也要穿高跟鞋，走几个小时也不怕累。

高跟鞋真是瘦腿最好的武器，只要走路方法正确，再加上放松按摩，能把小腿肌肉练得修长。

每年冬天会允许自己小胖，但夏天一定要瘦回来。

年纪慢慢大了，不会再穿中空装到处跑，但偶尔还是要穿穿紧身背心提醒自己时刻不能放松。

算起来从刚开始减肥到现在也有十个年头了，中间经历过几次起伏，现在维持在比较理想的状态。

<<后天美女养成记>>

其实每个人瘦到一定阶段，都会有些减不下来的死穴。

比如我是上臂粗壮的蝴蝶袖怎么也无法消除，而且大腿也比较有肉。

如果通过做运动也无法根本改善，就要利用穿衣术扬长避短，让人视觉上看起来更瘦。

所以我最爱穿这类型的短裙，宽阔的袖子遮住手臂，下摆微微撒开显得大腿较细，而用腰带拉长比例显出腰身。

每个人都求好心切，但若不是做职业模特，没必要追求身体每个部位都要完美，只要穿对衣服也能达到理想的效果哦。

而我自己到了这个年龄也不敢太瘦，女性体内没有一定脂肪含量容易衰老。

但今天可以自豪地说一句，我已经达到可以自如控制胖瘦的境界，既要维持身材，还不会亏待嘴巴。

如果发现自己稍微胖出能容忍的限度，也能通过饮食调节迅速瘦下来。

· · · · · ·

<<后天美女养成记>>

媒体关注与评论

我是腻腻2007年2月IELTS强化班的学生，现在澳洲读书。

来到澳洲后体重一直飙升，腻腻的指引就是我的希望。

在坚持不懈地跟腻腻学习以后（1年左右），我终于成功地甩掉了差不多35斤肉，从68kg到50kg。

现在周围很多日本妹和韩国妹开始向我学习，希望大家都能有所收获，更瘦、更健康、更自信！

——雨婷0719 每次来到向日葵小班都让我充满了无穷的动力。

腻腻告诉我们，并不是越贵的化妆品就越好，适合自己才最重要；亲民的价格也能制造出好肤质；你能拥有一时的光鲜却不能获得一辈子的靓丽。

无论你是先天的白天鹅还是丑小鸭，保持一颗积极、向上的心是最重要的。

欣赏腻腻对待生活的态度！

——江西CC 一直以为瘦身美容方面的知识能看到的只有寥寥无几的明星刊物。

《美容大王》我看过，《裸妆圣经》我也看过，“女人我最大”期期不落，可是为什么还是觉得有种不知道从哪里开始的感觉。为了让更多爱美的人受益，腻腻毫无保留的把自己多年积累下来的成果和一些心血之谈与大家分享，美食、瘦身、保养、面面俱到。

我们呼吁腻腻把实用的宝典变成更精华的小册子！

——熊猫 贰腻，看你的博有快两年了，是你教会我，矮个子女生也能有长腿；是你教会我，扣何不亏待嘴也能keep fit；是你教会我，不要迷信大牌；是你教会我，打败困扰我多年皮肤的问题；是你教会我，平凡的女生也能为成就自己的伟大和精。

——盛装舞步

<<后天美女养成记>>

编辑推荐

博客点击量超过2000万、网络超人气达人小膩膩首部巨著！
小膩膩——带起平民护肤美容热潮！
教你如何从一个平民少女蜕变成美丽达人！
今夏，就由这本书开启你的变美之旅吧。

<<后天美女养成记>>

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:<http://www.tushu007.com>