

<<我的减肥日记>>

图书基本信息

书名：<<我的减肥日记>>

13位ISBN编号：9787534361081

10位ISBN编号：7534361087

出版时间：2005-01

出版时间：江苏教育出版社

作者：郑欣宜

页数：187

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>

## &lt;&lt;我的减肥日记&gt;&gt;

## 前言

肥姐：“心疼” 老实说，欣宜的体重问题，某种程度上是由我这个爱惜她的妈妈一手造成的。

出于妈妈的本能，每次烹调出的各色美食，都希望女儿能够把我的心血吃个精光，久而久之，她的体重便一发不可收拾。

当时，我心想：只要女儿活得开心，体重也只不过是问题罢了！

直到有一天，我忽然发觉每次跟欣宜去shopping，都会因为她的体形令她买不到喜欢的衣服，而最终使大家不欢而散；我发觉欣宜的胆固醇已经相当于一个30岁成年人的程度；我发觉因为肥胖而对欣宜构成了心理及生理的影响。

至此，我开始意识到女儿真正有减肥的需要。

话说起来虽然容易，但作为母亲，我深深知道女儿的性格，凡事都强迫不来，所以即使心里面对她的事着急万分，但也只得耐心地静观其变。

终于，在某一个夜晚欣宜打长途电话给我，哭着说要减肥。

我二话不说，立即为她张罗一切，亦不忘提醒她一旦开始减肥便不能中途放弃，这或许就是母亲所能给她的最大支持。

减肥期间，营养师为她设定的餐单，当然跟她以前所吃的大有分别，要将多年的饮食习惯一下子扭转，绝对不是一件容易的事。

就以吃鲍鱼为例，我煮得一手好鲍鱼，以前欣宜不消数分钟便可一下子吞掉七只，现在眼见她极其量吃半只鲍鱼便要小心翼翼地计算往后每餐卡路里的分配，眼见她那种面对至爱食物却强迫自己忍着的无奈表情，身为母亲的我又岂能不心疼？

还记得欣宜在减肥期间，就曾经数次因为情绪起了变化而做出一些惊人的举动。

有一次，她可能实在憋得太久，所以竟一下子就将房门踢穿了一个大洞，真是把我吓了一跳。

老实说，以往对于她的偶然性发泄行为，我都会加以体谅及容忍，但直至这一次踢门事件，我觉得欣宜已在容许自己作过分的发泄。

我知道为了她的好处，我实在不能就此容忍下去，于是，我就严厉地对欣宜说：“当初我让你开始去减肥，纯粹是为了你的健康着想，我不想看见你因此变成魔鬼，如果是这样的话，你索性就别再减了。

” 听完了我的话，欣宜忽然知错了，她明白这样是不对的，叫我给她机会，说她真的很想继续完成整个疗程。

结果我要她用零用钱来维修好那一道被她踢坏了的房门，亦尊重她的意愿，让她继续下去，而自此她也再没有如此冲动的发泄行径了。

不过，说到底，天下有哪一个母亲会忍心看到女儿可怜的样子，虽然自知不应该，但我还是多次背弃自己当日对女儿说的话，反倒提出叫她不要再继续减了，说妈妈看得实在心痛！

只是女儿反而坚决地拒绝，还说当初是我嘱咐她凡事都不要半途而废，为何我竟比她更早就说要放弃？

刹那间，我发现原来我一直低估了自己的女儿，我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。

最低限度我就从来没成功地坚持减肥。

经此一役，我对自己的女儿充满信心，更希望她日后做任何事情都能像这次减肥历程一样，把持着坚定的宗旨，那我就一万个放心了。

欣宜这段减肥旅程，让我感动，也让我自豪。

不过，瘦了、漂亮了的欣宜或许会令我这个廿四孝妈妈更担心呢！

## <<我的减肥日记>>

### 内容概要

身为知名艺人沈殿霞和郑少秋的女儿，郑欣宜从小的一举一动已被注目。去年暑假，十六岁的欣宜作了一个更受人瞩目的决定，进行漫长的减肥计划，从226磅开始，至今年年中已减压了差不多100磅，减肥计划仍在进行中，在书中，欣宜会与读者分享过程中苦与乐。首席公开个人的减肥餐单，并附减肥顾问的减肥贴士。

## <<我的减肥日记>>

### 作者简介

沈殿霞与郑少秋的女儿郑欣宜自2003年决心进行地狱式减肥后，在一年内成功从230磅减至137磅，由“猪扒”变成了“索女”，成为当时娱乐圈的热门话题，也创下了一个减肥神话，不少媒体对此争相报道。

此后，欣宜自信大增，频频穿上贴身的衣服和短裙，为修身公司做活招牌，行为举止都很淑女，还有传她将进军娱乐圈.....事实也的确如此.....

<<我的减肥日记>>

书籍目录

DAY1-DAY60附录·减肥资料减肥真相你肥胖吗？

健康饮食金字塔铁质与健康钙质与健康均衡营养汤水控制卡路里减肥必需品外出饮食宝典卡路里大全  
适量运动

<<我的减肥日记>>

章节摘录

<<我的减肥日记>>

媒体关注与评论

我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。

——妈妈 沈殿霞 经此一役，她真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。

——爸爸 郑少秋

<<我的减肥日记>>

编辑推荐

去年暑假16岁的郑欣宜作了一个引人注目的决定进行漫长的减肥计划从226磅开始至今年年中已减了差不多100磅减肥计划仍在进行中.....



## <<我的减肥日记>>

### 名人推荐

我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。

——妈妈 沈殿霞经此一役，她真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。

——爸爸 郑少秋我比以前学到更多，变得懂事了，也明白了要争取任何一件事总得take time，凡事都不会不劳而获。

——郑欣宜

<<我的减肥日记>>

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>