

<<减肥的秘密>>

图书基本信息

书名：<<减肥的秘密>>

13位ISBN编号：9787535764140

10位ISBN编号：7535764142

出版时间：2010-10

出版时间：湖南科技

作者：小娅//诺特营养中心

页数：182

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>

## <<减肥的秘密>>

### 内容概要

这本书将以小娅的减肥历程为主线，将其从260斤减至150多斤期间的点点滴滴以日记的方式呈现给读者，并且将在每篇日记后附加减肥专家的建议、评价。

务必在追求本书真实性、可读性的同时，强调其专业性、权威性和可操作性。

本书最大的特点是轻松、有效、科学、健康的减肥模式，任何人都可以接受，可以预期，书中讲到的减肥方法必将在我国产生轰动的效果。

作者小娅的减肥经历得到很多媒体的关注，浙江卫视、中央10套（《讲述》栏目）、重庆卫视等都做过相应报道。

## <<减肥的秘密>>

### 作者简介

小娅：重庆人，80后，有一定写作能力，语言风格时尚前卫，符合现今大众的口味。

诺特营养中心：国内著名的减肥机构，是亚太临床营养协会（APCNS）营养与食品安全中心在中国的唯一营养评价合作机构，中华医学会健康管理学分会、中国健康促进基金会指定合作单位，其实力雄

## <<减肥的秘密>>

### 书籍目录

当世.....今生姐姐回重庆了减肥的误区超市购物记老朋友，终于回来了、减肥，不减口福需要尊重，  
谢谢第一次游泳减肥路上好伙伴第一次进健身房初遇平台期肥胖纹，说再见登山旅第一回畅游也减肥  
规律的生活期待变瘦的自己小动作大作用消失的体重食量上的变化小娅护肤秘籍减肥遇见生理期胖娅  
儿减肥记看望盲童裙子？

裙子！

.....

## &lt;&lt;减肥的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

减肥已成时代的风潮。

在以瘦为美的今天，教人如何减肥瘦身的书籍，比比皆是。

有如此多选择的时候，凭什么推荐您耐着性子，花一点宝贵的时间，也来翻一翻小娅的这本减肥书呢？

说到底，就因为这是一本真实的书。

2009年2月10日，在《都市快报》19楼网站首页上，一则重庆胖妹求助减肥的帖子大热。

被网友称作“漂亮胖MM”的她，想要变瘦，更渴望健康。

在我联系上胖妹后，立刻被她面对困境所表现的坚定感动了。

在《都市快报》的牵线搭桥下，浙大诺特营养中心愿为胖妹提供免费减肥。

这本书，就是这位胖妹——来自重庆璧山县，芳龄22，身高160厘米，曾经体重130千克的姑娘熊娅，真心实意地告诉您，她是如何在1年的时间里，把50千克肥肉甩掉的全过程。

我诚实地告诉您，这本书里面，没有所谓的秘方和立竿见影的方法。

可是，还有什么，比真实和科学，更能打动人心呢？

在小娅成功与失败交织的减肥经历中，你能学到什么是科学、健康的减肥方法，在“知其然”的基础上，明白肥胖形成的原因，掌握科学减肥的原理，学会控制反弹。

在这本书里，你能获得的，或许比你想象中的还要多。

你可以了解到：一个从小县城背井离乡来到杭州的乡下丫头是怎样在杭州找房，租房，搬家，开始独立生活的；是怎样从没有工作，害怕出门的状态下，成为了正儿八经的职业女性，并参加了营养师证书考试的；是怎样从睡觉时喘不过气，不能跑步快走的身体状况下，摆脱肥胖带来的高血脂等并发症，开始在电视台节目中活力四射地跳舞、做游戏的；是怎样从没有男友，不敢与人交流的心理状态中，自信地蹬上鞋跟足足7厘米、点缀水晶的羊皮短靴，成为时尚达人的……我在采访小娅减肥的系列报道中，真真切切地看到了她的体重在一步步减轻，她的生活态度、生活内容也都发生了大变化——中央电视台《讲述》栏目为她拍专题片；苏州一家服装公司请她做广告代言人；她还经常参加社会活动，看望孤儿院的盲童；她变漂亮了，爱情也在靠近，两位在杭州工作的帅小伙，约她吃饭，看电影；她还立志做个优秀的营养师，帮助更多被肥胖困扰的人把体重减下来……减肥可以改变人生，也确实实实在在地已经改变了小娅的人生。

更难能可贵的是，这个小丫头，继续保持着她那颗单纯、宽厚的心，并惊人地爆发她小宇宙的力量，坚持不懈地继续科学控制体重，要从80千克，再努力的减下去。

坦白地说，我很喜欢小娅这位小妹妹。

我还记得，一年前，她出现在杭州萧山机场出口，那个眼睛圆圆、鼻子圆圆、脸蛋圆圆、身子圆圆，走路有点外八字，挥手时颇有点领导人风度的可爱模样。

还记得，她夜里给我打电话，哽咽地告诉我好想回家，好想念爸爸妈妈，第二天清晨却坚持起床爬山锻炼减肥。

还记得，我发高烧卧病在床的时候，她焦急不已，车子一颠一颠，骑车姿势相当生猛地为我赶去买菜煮饭。

还记得，我结婚办酒席的那天，她忙前忙后，招呼客人；酒席散去后，紧紧地抱住我，送给我她偷偷绣了半年才完工的十字绣。

我耳畔似乎还回响着，她初到杭州时，那句掷地有声的“我要铆劲减肥！”

不减成功不回重庆！

”我相信，亲爱的朋友，如果你愿意花点时间看完这本书，你也会喜欢上小娅的。

你也会相信，减肥不仅仅带来身材的改变，减肥还会为生活带来快乐。

就像小娅现在这样。

不是吗？

《都市快报》记者 张姝 2010年6月28



## &lt;&lt;减肥的秘密&gt;&gt;

## 编辑推荐

《减肥的秘密:小娅的减肥秘籍》:重庆姑娘小娅因为肥胖,令她在生活、学习上吃尽了苦头。由于网络对其求助帖的热炒,国内著名减肥机构诺特营养中心为其提供免费减肥,中央电视台、浙江电视台、湖南都市频道、钱江晚报、浙江都市快报、重庆晚报、新浪频道、腾讯读书等有关媒体也对其进行了专题报道,小娅成为媒体和公众关注的焦点人物。

经过将近1年的时间,小娅从最初的260斤减至158斤。

也许有的读者会说1年减100来斤不算什么,有些减肥达人也能做到。

但是如果能够不节食、不戒肉、不打针、不吃药、不疯狂运动……也能照样轻松减去100斤体重,有几个人能做得到呢?

小娅做到了,在这本书里就会告诉大家小娅这一年的减肥历程,本书将把小娅科学减肥的秘密通通透漏给大家。

本书中的减肥方法是真正轻松有效的懒人减肥法。

有人说“7月不减肥,8月徒伤悲,9月徒伤悲,10月徒伤悲……”,难道减肥真的是某个季节要做的事吗?

减肥是不分季节的,因为健康关乎我们的一生。

这本书是送给那些享“瘦”生活,希望自己苗条、美丽、健康的人士最好的礼物。

<<减肥的秘密>>

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>