

<<美女兵团>>

图书基本信息

书名：<<美女兵团>>

13位ISBN编号：9787807414278

10位ISBN编号：7807414278

出版时间：2008-9

出版时间：文汇出版社

作者：《女刊·瘦美人》编辑部

页数：102

字数：140000

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>

## <<美女兵团>>

### 内容概要

金秋将至，经过盛夏骄阳、酷暑的几多“洗礼”，你是不是在为自己的小蛮腰、痘痘、晒伤的肌肤...  
...，心烦意乱，抓狂不已呢？

别着急，《女刊BOOK》专门为你推出新品《美女兵团：瘦身叫我NO.1》，将你的郁闷、烦恼一网打尽！

！  
！

《美女兵团：瘦身叫我NO.1》——汇集了我们身边19位MM，把她们瘦身、甩肉的真实体验、独家秘笈一一呈现，揭示19位MM减瘦1000斤的真实读本。

不一样的瘦身，不一样的经历，不一样的美女兵团，成功瘦身，下一个就是“你”！

！  
！

## &lt;&lt;美女兵团&gt;&gt;

## 书籍目录

Mica 南瓜公主邂逅白马王子 减重28Kg成就甜蜜爱情朵朵 不胖女激瘦8Kg, 爱情学业双丰收涵涵 90后美眉: 减重17.5kg, 自卑小肥猪蜕变人见人爱乖乖女陈雅文 成功瘦下28Kg 80后乖宝宝大跳 保鲜膜式健美操娟娟 神秘茶饮喝瘦17Kg 成功晋级孕后靓妈洁洁 馒头成面条 窈窕瘦身25.5Kg 洁洁的未来不是梦刘畅 水果酸奶回归美丽 失败女减重30Kg 完成丑小鸭的闪亮蜕变刘冬冬 健康蔬菜新吃法 轻松“吃”肉16.5Kg 馒头女变最闪耀星星楠楠 绿叶老师要翻身: 变瘦16.5Kg 学生眼中古典美人鲜出镜倩倩 减重20kg 小胖妹蝶变耀眼T台女Winne 冬瓜+发菜 消水肿64Kg 48Kg 维尼熊时代一去不复返星星 星星MM的妖精人生: 减重14Kg ——猪妖变身“白骨精”瑶瑶 瑶瑶瘦身录 拼掉肥肉20Kg 炼成超级大美女雪雪 大肚婆减重16Kg变靓妹 S曲线S码演绎花样人生钟培 大狗熊重生啦!

3个月减重39Kg 变身人见人爱导游小姐杨懿暄 7天瘦5Kg 三物粥解水肿 拯救跨国恋情谭茜 大白鲨推脂减重29Kg 游泳肌肉女蜕变纤纤小姐轩儿 后天美女, 自己打造 中医瑰宝 布袋女减重28Kg变轻盈天使

## &lt;&lt;美女兵团&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：朵朵不胖女激瘦8Kg，爱情学业双丰收减肥故事不胖女激瘦8Kg，爱情学业双丰收我并不胖，如果单说我的体重，才50Kg，这个看起来很多女孩觉得理想的体重数字，在我考上研究生来到重庆时，这个美女如云的城市，把我压得喘不过气来。

当我第一次在重庆逛街买衣服的时候，以前习惯穿小码裤子的自己。

竟然深吸气都扣不上扣子。

而小号的上衣，在我身上宛若是曲线毕露的紧身衣，稍微动动胳膊都有裂线的危险。

姐妹们不要觉得我说的夸张，这就是我接触重庆女孩的第一印象，她们都好瘦好娇小，而我呢，虽个子也不高，才1米6的个子，可是50Kg，搭配这个个头，在重庆。

就好像变成了一个圆皮球。

重庆美食多，满大街都能看见大大小小的火锅店，这让来自北方的我感觉一下子到了喜辣人的天堂，因为我本来就喜欢吃辣，不过在家里饮食还比较清淡。

所以有段时间。

我几乎每隔两天就去吃火锅。

并且不会感到腻。

好像还成了瘾。

但是满足了嘴巴，身材可没有对火锅叫好，在吃了大量的高热量、高脂肪火锅后，原来就是圆皮球的自己又膨胀了一大圈。

这下，皮球胖得要爆炸了。

有段时间我也是自我麻痹，放松了减肥意识，直到班级一学年汇报演出，本来有舞蹈基础的自己却因体形不符合要求落选。

当时我没有抱怨为什么不选我，而进行了深刻反省：难道真的就要一直这样好吃好喝地胖着，自我麻痹地胖着，一直胖到毕业？这不是我要走的路。

我要减肥，要变成泄了气的皮球，不要当快涨破的皮球妹。

其实减过肥的姐妹都知道，像我这种体重本来就不是很高的不胖女减肥，比原本胖的人减肥更难。

所以，在刚开始选择减肥方法时，真的无从下手。

<<美女兵团>>

编辑推荐

《美女兵团瘦身叫我NO.1:18位美眉狂瘦1000斤的秘密》中有18位美眉狂瘦1000斤的秘密。瘦身界旋风来袭最权威瘦身真人读本——最全、最新、最强的真人试验减肥秘方……不一样的瘦身，不一样的经历，不一样的美女兵团……最火爆的瘦身结论——我们一共瘦了1000斤！

！  
！

看了就能瘦下来的真人读本，预约09年度瘦身新盛世！

专业介绍：瘦美人实验到：每天我们都在为您的美瘦生活提供。

贴心资讯：每个月我们都在为您的美瘦计划提供。

专业指导：每年我们都在帮您实现身材窈窕，皮肤白皙的美丽梦想。

<<美女兵团>>

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>