

<<我的最后一本减肥书>>

图书基本信息

书名：<<我的最后一本减肥书>>

13位ISBN编号：9787807634959

10位ISBN编号：7807634952

出版时间：2010-7

出版时间：广西科技

作者：腾讯网女性频道

页数：156

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>

## <<我的最后一本减肥书>>

### 内容概要

国内最大减肥社区qq女性10万网友悄悄共享的减肥秘籍！  
一场改变10万人超重生活的瘦身革命！  
万千网友人肉验证，一次狂减590000kg的瘦身盛宴！  
！

10万人真实经历中最管用的减肥术——独特狂走法，特制分餐法，踩踩就能瘦，午餐减肥法，3个月掉12kg的BMI瘦身法，为什么你天生就比别人胖的4种成因.....精华结集;关于瘦身你不知道的35个秘密——体虚的人用什么方法减肥，减肥减出便秘怎么办，进入平台期怎么继续瘦下去，怎样减重不减胸.....一次告知；全球全国各地最时髦、最新奇的瘦身法，来自英国，闻闻就能瘦的减肥膏；来自日本，100万人次追捧的弹力带减肥法，来自美国，想瘦哪就能瘦哪的头绳减肥术.....更有10天10分10步骤的“十分完美”瘦身术助你全速成功！

没有不能瘦，只有不想瘦，《我的最后一本减肥书》将会是你的最后一本减肥书！

## <<我的最后一本减肥书>>

### 作者简介

本书没有一个作者，因为它是千千万万个网友的真实经历。  
N年与N万斤肥肉奋斗的苦难历史，共同组成了这本最真实最有效的减肥书，如果硬要说一个作者的话，那就是QQ网友，如果还要在前面加一个让人信服的数字的话，那将是100000人。

## <<我的最后一本减肥书>>

### 书籍目录

目录精选：Chapter 1 瘦身，认清原理才好减Part 1 为什么你就是比别人胖？

Part 2 3个月减掉12kg，神奇的BMI瘦身法！

Part 3 4种肥胖成因，让你天生就比别人胖不活动的胖公主——脂肪型肥胖运动反而会增肥——肌肉型肥胖一到晚上腿部就会肿胀——浮肿型肥胖没有原因就是胖——混合型肥胖CHAPTER 2 没有瘦不了，只有不想瘦——改变10万人的真实瘦身故事奇迹Part1——给懒人们！

最有效的健康减肥法奇迹1 不挨饿，也能变苗条——不复胖的健康减肥法奇迹2 踩踩就能瘦——“踩方块”踩掉20kg奇迹3 半年狂甩20kg——肉脯妹蜕变窈窕淑女奇迹4 肥女变MODEL——不爱动也能瘦身奇迹5 从80kg到54kg——如何减掉肥肉，找到真爱奇迹6 压力大，会长胖？

——半年55kg，减重达人Pressure减肥法奇迹Part 2——瘦身从嘴巴开始！

最原始却不一样的减肥法奇迹7 3变5分餐法——让我4个月狂减20kg奇迹8 从170到118——肥女变大美女奇迹9 3个月30kg——从胖妈妈到潮流辣妹奇迹10 21天减肥法——丑小鸭变白天鹅奇迹Part 3——新奇有效！

你没听过的神奇瘦身法！

奇迹11 生活小调整，体重大变化奇迹12 狂走甩掉35kg，肥男变帅哥奇迹13 我是传奇——8个月，甩肉33kg！

奇迹14 狂减22kg，大熊妈妈变俏妈妈奇迹15 绑沙袋跑步减肥，胖子变靓仔奇迹16 各种方法试遍，6个月劲减50kgChapter 3 Q&A,关于瘦身你不知道的35个秘密减肥方法篇体质虚弱，什么方法减肥最有效/我会越减越笨吗？

/减肥减到便秘怎么办/体重下降，为什么依然胖胖/很快进入平台期怎么办/平台期瓶颈，如何继续瘦下去/激素催的肥胖，如何健康瘦身/人肥肉硬，真的减不下去吗局部减肥篇臀部赘肉怎么办/背上的肥肉如何减/如何减结实的大小腿/减肥怎样不减胸和臀/怎么减腰上的脂肪/跑步会不会锻炼出肌肉腿/跳舞毯会让腿变粗吗/如何变成小脸美人/怎样让腿部的线条更好看/怎么轻松减去手臂赘肉饮食减肥晚上吃什么不会胖/什么才是好的减肥餐/生理期吃什么能减肥/喝苹果醋，能减掉腰上的赘肉吗/蜂蜜加白醋可以减肥吗/香蕉减肥法，IN OR OUT/怎么能很好地控制食欲/喝黑咖啡减肥对身体有害吗/生吃苦瓜能减肥吗/奶酪和红酒真的减肥吗运动减肥走步可以减掉哪部分的脂肪/慢跑会让小腿变粗吗/游泳后肩背变粗壮了怎么办/经期能慢跑减肥吗/怎样消除胖出来的妊娠纹/皮肤上的肥胖纹西怎么去除？

/瘦腿，精油按摩有用吗 学会这6招，就能变身完美曲线抬腿/拱桥/下压/扭转/长椅眼镜蛇式/T字形四招瑜伽瘦身操塑造苗条身材 Chapter 4 人肉科技验证！

——全球最管用的减肥方法英国：减肥膏——闻一闻就能瘦日本：睡衣减肥——睡觉也能减肥日本：吹气减肥——动动嘴就能瘦美国：头绳减肥——想瘦哪儿就瘦哪儿法国：爱情减肥——摸摸手就能减肥日本：脸部运动——口香糖减肥法中国：3日减肥法——3天减掉3kg德国：土豆减肥——谁说不能吃主食中国：食醋减肥——中国：吃红薯减肥——英国：喝茶减肥——下午也能吃零食台湾地区：宅女福音——毛巾瘦身操日本：100万人次追捧——弹力带减肥法Chapter 5 10天10分10步骤——改变上万人的“十分完美”瘦身法V形小脸按摩法提升面部轮廓——美颜小脸操3步甩掉“蝴蝶袖”穿露背装之必备——背部塑形法小腹婆OUT!——重塑平坦迷人小腹彻底消灭小肚子和侧腰赘肉说BYEBYE最简单！

2步腰腹臀部减肥操攻克最难战役之——消除大腿内侧赘肉攻克最难战役之——去除大腿前侧赘肉紧致结实，缩小臀部UP UP，塑造模特般翘臀

## &lt;&lt;我的最后一本减肥书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：独创减肥绝招——“踩方块”，73kg到54kg的转变 身高：167cm 籍贯：湖南邵阳 体重：73kg—54kg 职业：会计 肥胖程度：重度 减肥目标：54kg 肥胖原因：药物引起肥胖 我曾经常常抱怨自己喝水也会胖，因为那时候我的体重一度达到了令人难以置信的73kg！

但后来我通过科学合理的饮食加上适量的运动这一减肥方法，并最终咬牙坚持了下来。

现在我的体重已经下降到了54.5kg，而且体重还在不断减轻之中，虽然这一数字还是让不少女生望而却步，但对于身高167cm的我来说，还算比较匀称了。

我的经验就是，只要采用了正确的方法并能够坚持下来，谁都可以瘦下来。

被激素催肥，曾经失败的历程 04年的时候我经常头疼，后来找医生开了一些药吃，结果从那时候起，我就被肥胖缠上了，而且大有愈演愈烈之势。

后来我才知道，原来是医生给我开的治头疼的药里含有有激素，我是被这些激素给“催肥”的！

那时我心里特别担心自己会变成一个小胖妞，于是像一只小白鼠一样，拼命地试验各种减肥办法，什么减肥药，减肥膏，针灸、减肥梅子、减肥仪器等等，几乎样样都试过了，但体重不仅没有减下来，身体却差点垮了！

因为那些所谓的减肥药膏特别伤身体，尤其是对胃的伤害特别大，最后在剧烈的肠胃疼痛的折磨下，不得不停止了这一要命的减肥办法。

各位有志于减肥的朋友们，可千万要牢记我的教训了。

于是，在无奈、恐慌的情况下，我接受了朋友的建议，开始试着采用了科学的饮食+合理的运动这一减肥新途径。

我的减肥大业开始有了转机。

关于饮食 早餐：燕麦加脱脂牛奶。

中午：烫青菜、鸡肉一小碗饭（或尽量吃脂肪含量较低的菜）。

晚餐：鱼、青菜（或是番茄炒鸡蛋、豆腐等）。

因为我是湖南人特别爱吃辣椒，菜里面都加了一点辣椒，吃过以后觉得比较容易有饱足感。

后来看杂志知道，吃点辣椒还可以加速身体的新陈代谢，哈哈，真是一箭双雕呢。

独创减肥绝招——踩方块 吃完饭两小时后我就开始运动，可能是因为太胖了，刚开始的时候，我运动起来很费力，所以我就选择了一个自己觉得比较好玩又轻松的运动——踩方块。

将脚下的路面当作一个划分成四个象限的坐标系，第一步踩在第四象限，下一步踩在第二象限，再下一步踩在另一个坐标系的第四象限，然后再踩在第二象限，依此类推，左右换着运动。

记得走的时候先是慢走，再加速走。

这样运动的一个最大的好处是，锻炼了腰腹，减少了腰腹部的脂肪，瘦腰的效果非常好。

减肥期间零食这样吃 我是一个很爱吃零食的人，但是从开始减肥后我就吃得特别少，很少吃甜食，我比较喜欢辣的食物，吃点豆腐干之类的（豆类营养丰富，又没有脂肪，吃起来比较放心，哈哈）。

不想暴饮暴食，心情调整很重要保持良好的心情，对减肥也有很好的作用。

我无论遇到什么压力、困难，都会把自己调整到较佳的状态，只有这样，饮食才不会受到影响（以前心情不好时我容易走极端暴饮暴食，呵呵，可能不少朋友都有这样的坏毛病吧）；好的心情还能不断地给自己鼓励与安慰，特别是在快坚持不下去的时候，就更需要好的心情，自己给自己一些鼓励，一些安慰，就容易挺过平台期了。

通过近一年的努力与坚持，我终于成功地将体重从73kg减到了目前的54kg，我还准备继续坚持下去，争取将体重减到完美的50kg以内！

回头细想一下自己的减肥历程，无外乎就是我上面提到的这几点，姐妹们只要能坚持下来，也一定能够达到瘦下来的目的。

## <<我的最后一本减肥书>>

### 编辑推荐

《我的最后一本减肥书》：改变10万人超重生活！

万千网友人肉验证，狂减590000kg的瘦身盛宴！

用最聪明的方法变成最健康的瘦子！

这将是Your Last减肥书！

风月娃娃 半年狂甩20kg；Isabella 4个月减掉30kg；李海涛8个月减重33kg；张琳3个月甩肉26kg，维持两年未反弹；小石头73kg-54kg，至今维持5年；柔柔哒76KG-48kg，一直未反弹；小胖哥8个月掉了55kg，却健康活力十足……他们是如何实现神奇瘦身的？《我的最后一本减肥书》超级实用，各种减肥方法精粹，总有适合你的一款！

<<我的最后一本减肥书>>

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>