

<<瘦婊子>>

图书基本信息

书名：<<瘦婊子>>

13位ISBN编号：9789866973840

10位ISBN编号：9866973840

出版时间：2008-7-31

出版时间：木馬文化事業股份有限公司

作者：Rory Freedman, Kim Barnouin

译者：力耘

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>

<<瘦婊子>>

内容概要

<<瘦婊子>>

作者简介

<<瘦婊子>>

書籍目錄

引言

第一章 戒掉、戒掉，通通戒掉！

妳要做的第一件事，就是戒掉各種噁心的壞習慣。
少給我假裝驚訝！
沒有人可以繼續往肚子塞進一堆垃圾還奢望自己瘦下來。

第二章 睜開妳的眼睛，看清真相！

吃水果——沒錯，妳聽見了，水果。
給我吃下去！
水果很可能是現存所有食物中最完美的一種。
低醣風潮最惹人惱怒的一點便是拒吃水果。

第三章 把惡魔逐出妳的飲食清單

現在該把以前吃的爛東西扔掉了吧？
萬一妳讀第一章時眼睛不巧被蛤蠔肉黏住了，這會兒我再重複一遍：別再喝含阿斯巴甜的飲料了！

第四章 愚蠢、噁爛又沒用的吃肉減肥法

想開胃是吧？
來點含汞黃鰭鮪魚薄片如何？
要不就在豬肉裡加點旋毛蟲？
別忘了再點一客沙氏桿菌雞蛋或雞肉附餐！
拜託好好想一想妳到底吃了些什麼。

第五章 乳製品有害健康

從小到大，不停有人對我們說：「妳要喝牛乳才會長大，不喝牛乳，骨頭會斷掉。
不喝牛乳，會得骨質疏鬆症。
妳需要補充鈣質。
」真是牛屎！
鬼話連篇！

第六章 吃什麼像什麼

妳吃什麼，妳就像什麼。
那些被妳吞進肚子的食物努力擠過器官、進入血液，成為妳的一部分。
也就是說，只要把垃圾食物放進肚子裡，妳就是個垃圾。

第七章 蛋白質的迷思與謊言

害妳變胖的是肉類、乳製品、氫化植物油所含的飽和脂肪酸。
想一想這些油脂究竟打哪兒來，用用妳的腦袋！
妳當真以為鱷梨（它是水果！
）會害妳變成河馬？
有點常識吧，賤女人。

第八章 嗯嗯

<<瘦婊子>>

世上沒有什麼事比解出一條熱騰騰、肥嘟嘟的便便更教人開心了。
拉屎是減重、維繫健康的重要手段！
如果妳的小菊花只擠出少許兔子便便，那妳鐵定有什麼難言之隱囉。

第九章 鬼才相信政府！

拜託，誰願意吃一堆來路不明的東西？
妳他媽的最好給我改掉不看成分欄的壞習慣！
想變瘦，唯一能信賴的只有自己。

第十章 妳真的可以！

媽的！
給我放下！
好好控制妳自己！
在學會自我控制之前，請盡情嘗試、徹底瞭解這些不良習慣何以令妳沉迷。

第十一章 準備開動！

早餐之所以重要的真正原因是：它決定妳當天的飲食基調。
假如妳吃了一頓糟糕的早餐，妳可能一整天都想犯癮頭、狂吃垃圾食物。

第十二章 小叮嚀

曾有研究指稱，讓孩子吃素等於虐待兒童——真湊巧，這項研究的贊助人剛好是美國牛肉協會，他們竟無恥到拿非洲飢童做實驗！

第十三章 動動妳的大腦

現在妳成了瘦婊子，但可別真成了瘦巴巴的賤女人。
妳應該自我感覺良好、感覺開心，與其專注在拚命想減掉的最後五磅肉，不如慶祝自己成功甩去五磅肥肉。

後記

萬一全世界僅有好萊塢訂的美人標準，偏偏卻碰巧不適合妳，該怎麼辦？
呔，別相信那堆狗屎！
好好照顧上天賜予妳的身體，並且好好地、狠狠地愛它！

<<瘦婊子>>

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>