

《减肥天书》

图书基本信息

书名：《减肥天书》

13位ISBN编号：9787122017543

10位ISBN编号：7122017540

出版时间：2008-1

出版社：7-122

作者：漠璇

页数：150

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《减肥天书》

内容概要

《减肥天书》主要内容：首度公开作者的减肥日记60篇，真实记录了作者在100里狂减88斤的减肥历程，从172斤变身为87斤的减肥历程，真实、生动、感人，并配有大量作者自己拍摄的照片，让你了解大肥妇窈窕变身美丽俏佳人的真实蜕变过程！作者的减肥博客点击量超过230万人次，减肥故事被数十家媒体争相报道。

《减肥天书》

书籍目录

— 减肥日记 6月24日——我的觉醒日 6月25日——减肥的第一天 6月26日——可怕的食欲 6月27日——尝试着做更多运动了 6月28日——还有多久才能成功？ 6月29日——只有酸奶的1天 6月30日——终于减掉3斤了 7月1日——尝试了原地跑步 7月2日——生日快乐！变身中的明日公主！ 7月3日——高跟鞋是这样穿的 7月4日——新的减肥餐单 7月6日——164斤，我在做梦吗？ 7月7日——我想瘦得更快 7月8日——三片三文鱼的一天 7月9日——水？还是无糖可乐？ 7月10日——坚持住坚持住 7月11日——三天减了6斤，开心！ 7月12日——裤子往下掉了 7月14日——该死，不能游泳的日子 7月16日——成功赶走20斤 7月17日——买新衣服记 7月20日——郁闷的平台期降临了？ 7月23日——完美的胜利 7月24日——跳跃式的成果 7月25日——第一个月，我减掉了27斤 7月26日——姥姥心疼了 7月27日——142斤，我看起来像个正常人了 7月28日——原来家里的小区那么大 7月30日——胖妞的舞蹈生涯 8月5日——达到目标40斤 8月10日——平台期又降临了 8月12日——谢谢你的离去 8月13日——126斤有腰线了 8月14日——ONLY——终于可以穿上你了 8月15日——平台过后事半功倍 8月23日——约定 8月25日——KTV减肥法 8月26日——姐姐被我吓倒了 8月29日——110斤的喜悦 9月1日——母校之行 9月3日——你是谁 9月7日——空中的日记 9月8日——我继续让身边的人吃惊 9月10日——请叫我美女，谢谢！ 9月12日——解决便秘的问题 9月13日——小姐，可以认识你DS？ 9月15日——依然97 9月19日——穿着吊带看日落 9月22日——我还是我吗？ 9月23日——买不到鞋子了 9月23日——3个月减了83斤 9月24日——不习惯 10月1日——国庆日 爱国日 10月4日——减肥100天！ 10月5日——减肥减到晕倒？ 10月6日——最终体重84斤 10月7日——减肥长征圆满结束！

二 减肥食谱 瘦身美食之——醋拌海带丝 瘦身美食之——多宝青口 瘦身美食之——海带烩豆腐 瘦身美食之——海鲜鸡蛋饼 瘦身美食之——海鲜酿扇贝 瘦身美食之——苹果鸡块 瘦身美食之——魔芋海带煲 瘦身美食之——月见乌冬三 TIPS 心得篇 对禁忌食品说不！ 衣柜里的小秘密（一） 怎样运动才最有效 古老神秘的瑜伽 保持篇 如何保持体重不反弹 衣柜里的小秘密（二） 如何吃多吃好又吃不胖

《减肥天书》

精彩短评

- 1、看过像打了鸡血~
- 2、作者的方式很极端而且需要极大的毅力，除非暑期在家试试，上班族还是乖乖绕道吧
- 3、忒励志了！！
- 4、胖人受到地委屈和心里的痛苦只有胖过和曾经胖过的人才知道，所以才有了漠璇的冲冠一怒拼死减肥，有人说她的一些观点不可接受，可我认为这只是这个女孩多了些单纯罢了，她很真诚，说出了许多花季女孩的心中梦想，这可能和她的国外教育有关。很佩服她，佩服她的毅力，也同时更牢记了一句话，没有胖人，只有懒人，唉.....自己就是一个懒人呀，今天开始改变变了。
- 5、刚开始惊讶不太流畅的语句不少语法错误璇美人是国外生活的孩子这我能理解可出版社的编辑哪去了看到最后我终于明白璇美人是用她最真实的日记原原本本的呈献给每位读者这不是一部文学作品而是一个女孩最真实的减肥历程因为真实所以弥足珍贵
- 6、一口气看完了，觉得我20岁，现在减肥应该来的及吧~向小莫学习~废话不多说，咯咯
- 7、太有毅力了
- 8、能从心理上感觉到减肥是一件必要的生活态度
- 9、很励志，但不准备自己用。
- 10、日记形式，无看点，且不推崇
- 11、可以给减肥者打打鸡血，你行你行你一定行。。。。。
- 12、真是佩服的五体投地了，能取得如此辉煌的减肥成效不是没有道理的，这种毅力太值得学习了！要以此为动力，激励自己前进！
- 13、感情很勵志，內容很。。。三十歲之後，後果會很嚴重吧。
- 14、好书！减肥的美眉们，一定要看啊，减肥最关键的还是坚持，有这个书做你的行动指导，然后坚持下来，一定可以成功的！
- 15、看过书以后，我对作者的评价如题，无尽的佩服。能在这样严苛的条件下撑过来，我只能说是很佩服了！我也是个胖妹，但不是那么胖，至少我的体重最高的时候也是65kg（已经很胖了，但是相对作者来说我是不够胖的），但是我已经在减肥这个课题里修炼了3年了。小学的时候因为是学校舞蹈队的，又很喜欢和男生拼高下，我很瘦，但是腿很结实；开始肥胖的时候是初中，那时候因为正在发育，处于女孩初潮时期，我开始有了些微的胖，但是完全在标准范围内；高中的时候开始有50kg了，为了能够瘦点，也为了能够高点，我加入了学校的女子篮球队，当发觉训练十分辛苦的时候我已经是本届里最后5名队员之一，其他人都退出了，所以教练坚持不让我退，结果直到高三毕业的时候，我的身高没有半点改变，体重却上升到了55kg，而因为初中、高中都是在省重点中学就读，目标就是升大学，周边同学和老师都不太在意我的体型，环境造就了我不在乎的态度；到大学里，因为高中太辛苦而放弃了篮球，改练乒乓球，又因为大学里完全没有谈恋爱的打算和经验，我也就在肌肉放松成肥肉的过程中度过了悠闲的4年。开始减肥是因为大学毕业面临就业压力，我在某次面试因为胖而没被录取后也开始了天天锻炼（跑步机每天40分钟以上，再在器械上努力20分钟，跳绳再10分钟以上），21天后，虽然体重没有什么掉，但是体型苗条了很多，我找到了自己的第一份工作；之后，因为工作时在办公室的OL白领，所以我又渐渐地胖了起来（3个月就打回原形）。工作3年，虽然不断尝试再减肥，但是终是因为管不住自己的嘴或者其他种种原因而反弹，而且改变的仅是体型而不是体重（卡在60kg），又因为我一直是由运动的（大学4年除外），所以我的肌肉是很结实的，所有的教练都说是很难减的；加上我在初中时曾经有过胃出血，绝食减肥在我这里根本是不可能，再饿多点我的胃酸又过多，我这病一定再发。综合以上我对自己的情况的汇报，大家也知道我应该属于：微胖，结实，不能绝食（节食都需要小心注意），非单纯性肥胖（或者说是顽固性或者复杂性肥胖？）的MM。所以我对这本书的看法是：对自己的胃有信心的，单纯性肥胖（肉完全是松松的肥肉的人），且体重很高的人可以参考里面的减肥方法（最胖的时候我还是建议不要做跑步和仰卧起坐运动，对关节、脊椎、心脏的负担很大，不利身体健康），至于体型或者请康和我一样的MM们，我们则把这本书作为勉励我们的精神粮食吧！这样，每当我们忍不住想吃或者想偷懒的时候，想想这位MM，读读她的书，我们一定能再出发！
- 16、信念值得一学，方法不值得参考。但是也确实是在每回我饿着的时候激励了我。其中有一句话对我一语点醒:减肥,其实方法有很多种,但是,如果没有坚定的信念和强大的毅力,无论用什么方法都一定会失

《减肥天书》

败。坚持下去，才是减肥秘诀。

17、对减肥很有用，要有毅力，祝自己就爱你非成功。

18、我原来想减肥一直没什么毅力，刚开始看这本书时还没觉得有什么，看完后突然觉得少吃多动对自己来说不算什么，人家不吃都可以，我少吃点为什么不可以？然后那两个礼拜减肥超有效果，吃得少，看见吃的也不眼馋，而且运动量特大，俩礼拜减了十一二斤，简直觉得这真是本“天书”~~

19、打5分 只是因为她的毅力太强大，想放弃的时候可以翻一边这本书。便能继续下去。希望这个暑假能够蜕变

20、漠璇太厉害了，我的偶像，书里没多介绍减肥方法，其实，这本书就是减肥者的精神支柱

21、如果减肥迟迟不了决心，或者减肥经常半途而废，这本书是一个很好的选择。看了作者的减肥经历，你会暗自告诉自己减肥绝对可以成功。

22、漠璇的毅力很佩服

23、我觉得这书不实际。没有写减肥经验

24、还记得这位在100天内从172斤到84斤的姑娘吗？我做不到。。。

25、这本书真是不错，让你有很大的减肥动力，我在书店读了会儿，没买，一周减了6斤。最近又反弹了，所以从当当买了这本书，一定会减肥成功的。

26、不错哟希望减肥成功

27、No.26 160313 减肥很简单，健康却不易。感觉作者很有毅力的贯彻了少吃多运动的原则，所以瘦是符合物理规律的必然结果。后面作者也提到了出现了便秘和低血糖的问题，这就说明作者的减肥方法牺牲了身体健康。少吃多运动，关键在怎么少吃同时兼顾营养，多动怎样多动，什么样的运动适合自己。瘦且健康，才能美好的享受生活。

28、一口气看完，真的好崇拜漠璇，这种毅力，这种坚持，真的不是一般人能够做到的，想减肥的朋友可以买来鼓励自己用，当你嘴馋想大吃大喝的时候，或者当你遇到郁闷的减肥平台期的时候，翻开这本书看看你会觉得你遇到的所有问题都不是问题了，臭美无罪~~坚持到底~~

29、虽然很早就看过这本书了，不过是手机下text版本的，没看真书。现在决心减肥，买来励志用的。虽然这本书很早就出了，但是对于在减肥中的mm们永远不会过期>(*^__^*) 希望自己减肥成功，像漠璇一样瘦瘦滴

30、深受启发的一本减肥日志，作者很有决心，持之以恒，言语幽默，把胖MM的心态描述得很细腻。看后很受鼓舞，下定决心努力减肥。

31、从172斤到87斤的蜕变，只用了三个月的时间，而且至少保持不反弹。或许只有减肥的人能够了解这个过程有多难，这是一种惊人的毅力，做到这一点，这个世上还有什么事情可以难倒她呢？

32、方法一般，心得更可贵。

33、这个只适合120斤以上的人看。小基数看了根本没法做。

34、流水账。方法极其错误，文笔差。这样都能卖钱我都能出好几本书了

35、还行，就怕太极端后暴食或者厌食。作者挺幸运

36、减肥的两个月中看了好多遍，是这本书激励我减肥成功的，非常励志哦

37、假

38、书很写实，作者很让人佩服，作为减肥励志书很不错

39、很激励人的一本书这不仅是本帮助人减肥的书对我的在做人做事方面也有帮助

40、虽然是日记形式，但是心理的变化，怎样克服平台期，怎样克服馋嘴，都是很好的例子告诉大家怎样减肥。减肥的方法大家都懂，就是没有毅力，这本书就是毅力，看完后也精神振奋想要减肥了。

41、很励志啊

42、天书，的的确确是每天流水账，心得体会。由此看出，光是饥饿节食减肥是不靠谱的，还需要运动来代谢掉自己本身原有的脂肪才能达到瘦身的目的。毅力很关键。

43、有志者，事竟成

44、非常好的一本书,从书中我可以读到漠璇不仅仅是在减肥,而是在向自己挑战,向自己的毅力,决心和坚持挑战.只有战胜自己的人,才能在生活的道路上有更多的勇气前行.祝漠璇越走越好!

45、内容不错~~是我减肥的好榜样~~以此为契机~~开始努力~~就是书没有包装一下,即使用塑料袋装一下也可以呀,搞的书脏兮兮的,不爽@@!

46、看完这本书,我受到了很大的鼓舞.一个女生在三个多月可以由丑小鸭蜕变成白天鹅,真的是一个十

《减肥天书》

分艰苦的过程.不过她坚持下来了,最终减掉88斤.我虽然不能像她一样拼命地运动运动,但我学会了她的坚持不懈,向着我的目标前进...

47、买了书至少有五六个同事借来看,连呼了不起,每次减肥时都看看,没有忽悠人的话,一部减肥日记,实实在在,捍卫着减肥至理,少吃多动,其他都是虚的。总之很实用,有两个朋友看成功减肥。

48、每次认真减肥前都要看一遍,佩服这姑娘的毅力,加强自己的决心,战前动员!

49、减肥的毅力不是人人都有的

50、我竟然读完了

51、看着还行吧,减肥减的这么快也真是厉害。付出很多啊

52、总是减肥不下来最后偶尔看到这本书真可以用激情澎湃来形容人有精神动力就会比较容易成功当时120斤之后减到了98斤~没什么方法全凭毅力~之后又看了很多本书经过很多人的鼓励现在减到了92斤~我身高165~92斤的体重我真的很满意了~

53、女孩儿们都想要瘦点,再瘦点,更瘦点。

54、很佩服作者的毅力,不过觉得,这也太玩命了,如果原来身体就不是很好的人,还不别。。。不过,这书真的很适合来作为减肥的动力呀,看着她这么努力的减肥,觉得自己再怎么努力也是应该的了,最后祝大家都减肥成功呀~~~

55、小学生文笔

56、希望能激励自己减肥成功~~

57、书里没有介绍具体的减肥方法'即使有'也是很极端不健康的'可以当励志书看

看''仅此而已

58、看了这本书,终于下定决心减肥。每天一顿,大量运动(虽然做不到漠璇那种运动强度),3个月我终于把买书时162斤的体重减到现在的116斤了,继续努力ing。谢谢漠璇介绍经验~~~

59、这本书真的特别好~之前已经买过一本了!现在再买一本随身带着!减肥一定成功

60、她的减肥方法不太健康,但还是很佩服她的毅力的,从176斤减到84斤,目前在朝这个方向努力。

61、这绝对天书了,一般人做不到

62、减肥减肥~~沫璇就是减肥者心目中的神~

63、现在书中的作者已经是我的偶像了,虽然她的方法很极端也不见得合适所有的人,但我非常佩服她的毅力和精神,这些也成为了我要减肥成功的动力之源。我相信漠璇做得到,我也一定能做得到!

64、写出了我们的心声,我希望能像作者一样减肥成功

65、很励志,看了以后我减肥的信心大增。看着一个比自己胖那么多的女生,一点点的接近自己的体重然后自己的体重有一点点的比她重,减肥的信念顿时增加。

66、绝对是正品,这本书我以前看过,这次是想收集一下,真的是很好的书,让我有了减肥的动力。

67、激起我的减肥决心

68、我以前减了40斤这本书给我的感觉很像我减肥时候的,减肥真的要靠意志力,方法不是最重要的,严重支持作者!

69、最开始我很犹豫买不买这本书,后来还是决定要努力一下了,更自己像那些成功减肥的人学习。这本书确实给我许多鼓励,想吃东西的时候看,就会非常想减肥,就不那么想吃了。看看她的变化,看看她的毅力和努力的过程。我相信自己也可以成功。

70、迈开腿,管住嘴,减肥

71、很佩服漠璇的毅力,打算以后到哪儿都随身带着这本书,想大吃的时候就拿出来,抑制食欲哈哈

72、1 减肥失败不是你意志力不足,而是你选择了错误的方法。通常减肥后又暴饮暴食,是意志力太强而不是太弱。

2 每0.45KG的脂肪组织含有3500卡热量,也就是几乎是8-10个汉堡。

3 每天1个小时内的运动能抑制食欲,长于1个小时则会增加食欲。

《减肥天书》

4 降低食欲、增加基础代谢、减少体脂。即，少吃，多动，养成习惯动。

73、曾经读过 再读一次！

74、还是比较佩服女主的减肥毅力和勇气。

75、很实用的书！写下了减肥的心理历程！适合想减但是没有恒心的人！

76、我是已收到书，就立刻翻开看的。一口气看完的。好受感动，也好佩服漠璇的毅力！减肥，一个女人一生的话题，大多数女人都面临的问题，几乎每个女人都尝试过的事情，绝大多数人都失败的事情，漠璇，一个20刚出头的小女生，用自己超强的毅力，做到了，而且做的很漂亮，很完美，很成功。而我，也是众人中的一员，在减肥路上也是尝试多次，半途而废，屡战屡败。看完这本书，坚定了我减肥的意念，知道这些减肥成功的MM都是靠自己的毅力，少吃多运动，最终达到理想的体重。而不是针灸，吃减肥药，用什么仪器等。减肥没有捷径可走。谢谢漠璇，感谢这本书，让我再次下定决心，而这次的决心，比以往任何一次都坚定，因为我漠璇这个榜样在时刻激励自己。希望我这次能减肥成功！

77、信念很好，方法不值得借鉴。对我有些微影响，不过这就够了。

78、不过我已经减肥成功了 记录在了我的豆瓣日记里

79、买些书激励减肥，最后发现减肥还是要多运动

80、觉得很多衣服尺码数据都不对，怀疑真实性，而且短期掉重太多对身体没有伤害吗？皮肤没有大变化吗？

81、不是很推荐，虽然成效很明显，但是个人觉得不是很科学。。。不过漠璇毅力真的很强大，很多话都看哭了，相信很多曾经的胖子都会有这样的感触吧。。。

82、也就是这样吧！我最近我在减肥，用的酵素梅，就挺好的，一个星期下来瘦了3斤，而且也没有什么副作用，感觉减肥只要用对了方法，也是很简单的。

83、漠璇大人 真是我们的榜样 厉害

84、很普通的减肥法，但是漠璇的毅力超令人佩服！

85、就是流水账。减肥精神可嘉。

86、这个还是还是一个姐妹推荐给我的，说实话她的方法真的坚持不下去，但是看了这本书精神很受刺激很受鼓舞，自己暗下决心也要瘦下来，结果我在16天之间成功减掉20斤，哈哈，值得推荐的一本书。

87、漠璇，一直在寻找她的足迹，很喜欢她这个人的性格，很有毅力、决心，她减肥的成功真的鼓舞了我。虽然现在我还未成功，但她这本书更坚定了我减肥的决心，我也买了一本给同是要一起努力减肥的同学兼好朋友，让她和我一样因为漠璇的努力而更有决心，更努力！要为减肥的事业进行到底！要向漠璇看齐！

88、有点强

89、我去厦门玩的路上偶然看的。当时是觉得好励志啊，但现在想来是不是有点不健康啊。而且也不现实，如果胖子都可以这样从没反过弹，那她当年应该早瘦了吧

90、毅力惊人啊！

91、收到书的当天，就窝在自己的把这本书看完，看了以后觉得作者很有毅力，向他学习。向减肥进军

92、我看到了主人公减肥过程的坚持和毅力，对我真的很有帮助，他简直成了我的精神食粮，我喜欢，看到她以后我更加坚信我也可以做到

93、#2013读书计划#（06）真是太TM的励志了！

94、写的很好，很励志

95、一个星期瘦了4斤~~姐妹妹妹加油~~~

96、竟然有每天喝一瓶酸奶还能运动几个小时的女人

97、减肥不仅需要坚持，也需要周围人的支持。

98、疯狂的减肥方法

99、我在一个月内成功减去10斤。不夸张的说，没这本书我不会有这么大的勇气坚持下去。漠璇的方

《减肥天书》

法未必可取，但是精神是所有真正想要瘦的女人们必须看的。真的很棒！

100、已经减了15斤了，买这本书就是给自己鼓劲的，继续向好女不过百进军。

101、毅力可嘉

《减肥天书》

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:www.tushu111.com