

# 《我瘦夠了?!》

## 图书基本信息

书名：《我瘦夠了?!》

13位ISBN编号：9789868434868

10位ISBN编号：9868434866

出版时间：2010-5-15

作者：兔包

页数：174

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](http://www.tushu111.com)

# 《我瘦夠了?!》

## 內容概要

有些人一輩子都不需要減肥，有些人根本不在乎胖瘦，而我，視減肥為一輩子的事業！

史上最搞笑的減肥圖文書，讓我們用笑波震散脂肪吧！

大家好，我是兔包！從小就是個特大號女孩兒。

等我意識到體重失控的時候，才驚覺自己變成32吋水桶腰、72.5kg的胖子。

愛吃又懶惰的我，經過多年努力，嘗試N種減肥方法後，終於也加入瘦子的行列啦。

我不是營養師也不是醫生，沒辦法教你怎麼瘦，只想跟你分享我的減肥經驗，希望你也能跟我一樣，告別胖子一族！

我不是教你「瘦」！

看膩了step by step的減肥指南嗎？

資深減肥狂人一兔包，效法神農氏嘗百草精神，幫你試遍所有正規的、自虐的、白爛的、超神速的各種減肥方式。讓你自由選修最適合你的減肥課程。

超KUSO精選！胖子的五大不公平待遇×八種超寫實減肥實錄

以最搞笑的圖文創作，「笑」出胖子的不簡單生活！

特別收錄：你不知道的神奇優格

產地直送！十大另類優格報給你知

減肥只吃優格真辛苦。什麼！除了草莓、蒟蒻跟原味，居然還有生薑優格、晚上的優格、去過太空旅行的優格！？兔包跑遍全世界，幫你蒐集各國趣味商品，讓你減肥不只吃得好，還能瘦得很快樂！

# 《我瘦夠了?!》

## 作者簡介

兔包  
3月13日生，怕老所以不太喜歡過生日。個性膽小怕生又沒種，不說話時很文靜，一開口就破功。話很多、很冷，肢體動作很大。  
喜歡玩game、收集發票、上網閒晃、玩頭髮、看電視和數鈔票。最怕番茄、蟑螂、鬧鬼和牛仔褲變緊。  
最常說的一句話：我要減肥啦！！  
住過香港、廣州、美國和日本，目前在台北過著清寒的生活。生活離不開網路和WACOM數位板。  
有個自認為常更新的部落格：[mioavian.pixnet.net/blog](http://mioavian.pixnet.net/blog)

## 書籍目錄

~序

人物介紹

Chapter 1 怎麼吃就怎麼肥

Chapter 2 胖子一族歡迎您

Chapter 3 胖子的不平等待遇

小小心靈受傷害

胖子綽號多

戀愛絕緣體

夏天的悲哀

欺負人的眼神

減肥之路 mini game

Diet 1 第一次減肥

Diet 2 視覺刺激減肥法

Diet 3 慢跑的好夥伴

Diet 4 優格斷食減肥法

優格減肥番外篇

Diet 5 游泳減肥法

游泳減肥法番外篇

Diet 6 食慾&意志力的戰爭

番外篇：增加自己意志力的方法

Diet 7 便秘&減肥的親密關係

Diet 8 自虐蘋果減肥法

後記

# 《我瘦夠了?!》

## 精彩短评

- 1、哈哈
- 2、看着作者的变肥路程，还是挺感同身受的。此书纯属娱乐！不足作为学习参考~
- 3、很搞笑
- 4、和脱脂无关
- 5、好可爱的漫画书，里面有只肥猪和河马，看完了，好像是游泳能瘦一点点
- 6、darling送的X'mas礼物 他说:希望送你本能坐在马桶上看的书 让你一看就可以笑出来的 这些天你太少欢乐了
- 7、作者的画风很可爱，走色彩鲜明的pop风。摆在众多美容书中还是挺特例独行的，本来以为是教怎么瘦的工具书，但看完了正本发现大多是自我调侃和成长经历，实用性的减肥方法不多。总之，还是作为一本漫画来看吧
- 8、一般般
- 9、挺可爱的

# 《我瘦夠了?!》

## 精彩书评

- 1、這本書原本是在台灣出版的筆觸極為細緻.....是一本很用心的一本圖文書大家可以去書店找找喔
- 2、其实吧！自从网络四通八达之后，就多了一种病，瞎逛！偶是一确诊患者~~从这个网页溜达到那个网页，看着看着还对着屏幕乐乐，要是不明真相的群众围观，一准以为安定跑出来一个。但咱是谁？小文化人儿一个（自封的）所以发现这本书，绝对不是偶然啊~~~~抽空咱也上上康熙来了里评论预见明星最多的诚品书局（嘿，网上的）。也是，成天宅在家里能不超重吗？所以一看到，麻利儿的共鸣感啊~~~咱的生活跟书里的一样，就是网上没连载完，有点不过瘾。哎~~那位高人可以多提供点内容啊~~~——渴望更多共鸣的可怜小孩

# 《我瘦夠了？！》

## 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](http://www.tushu111.com)