

《好身材是模仿出来的》

图书基本信息

书名：《好身材是模仿出来的》

13位ISBN编号：9787514326820

出版时间：2014-5-1

作者：渡边本

页数：120

译者：郑雯予

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

《好身材是模仿出来的》

内容概要

没有"毫无人性"残酷节食，没有"惨无人道"的魔鬼训练，仅仅把自己想象成美人，一年内减掉30公斤！这就是本书要告诉你的奇迹。

痛定思痛的作者，意识到自己的人生只有减肥期和反弹期两个阶段，开始寻求长久瘦身之道，经过再三探究，作者找到了行之有效的方法，为全人类的"胖纸"带来福音。这个方法，居然就是仅仅想象自己是个美人！而靠这个方法，作者居然一年内减掉30公斤，成功变身，成为了真正的美人！

只要从内心开始瘦，你才能真正瘦下来！日本精神专家名越康文看过本书称赞道：据我所知，这是日本唯一一本引导缺乏恒心的减肥失败者走向胜利的纪实漫画。

作者本书中完整记录下从95公斤到65公斤的减肥历程及克服各种阻碍的心理挣扎，漫画俏皮可爱，幽默有智慧。读到最后，相信你会为之感动。相信本书也能成为激励你变成美人的指导良书！

《好身材是模仿出来的》

作者简介

渡边本，具有魔力的女子，日本漫画家。出生于日本山形县。获得第六届漫画散文大奖C奖，并以此出道。

虽然是女性，但是开了一家二手书店，出售AV等成人男性商品。并以此经历绘成系列漫画《欢迎来到桃色书店》。极受追捧。

另著有《钱是靠藏出来的》《一年攒100万的存款》等书。

在本书中，她笔下的自己，居然全裸出镜。

《好身材是模仿出来的》

书籍目录

序言 连马桶都被坐坏了！

第一章 下定决心，开始人生最后一次减肥

第一话 我是一个瘦不下来的女人.....

第二话 如果和苗条的美人过着同样的生活，是不是就能瘦下来？

第二章 苗条美人的生活VS胖子的生活

第三话 观察苗条美人

苗条美人和“肥猪”的生活不同之处大发现！

第四话 发现减肥的重要诀窍：幻想自己变成了理想中的苗条淑女！

为了变成苗条淑女，不断努力！

第三章 开始像苗条美人一样生活！

第五话 第一天的美人生活

第六话 我已经不记得什么是饱腹感了.....

第七话 终于明白了八分饱！

第四章 巧妙躲过减肥陷阱

第八话 和酒精成为朋友的秘诀

苗条美人的含酒晚餐

第九话 用食物以外的东西奖励自己减肥成功！

提升减肥的动力！

自我奖励表

第五章 发现了减肥长久持续的秘诀

第十话 开始运动！自我陶醉大作战

坚持运动的诀窍

第十一话 突破停滞期的秘诀

我的饥饿排解法

第十二话 如何应对旅游时的暴饮暴食

尾声前 模仿苗条美人生活一年

尾声 已经不再需要减肥宣言啦！

美人生活小总结

后记

《好身材是模仿出来的》

精彩短评

- 1、有趣，有料。作者非常乐观，看完减肥的决心满满啊！
- 2、看了櫻的推荐，很有启发。前一天吃多了第二天少吃；奖励自己的应该是让自己变美的东西而不是食物。想想自己一直以来吃的东西多贵都会买，护肤品贵一点就下不了手也是醉，烂衣服买一堆钱都可以买好多lamer了，唉
- 3、还满励志的
- 4、读后很是轻松温暖，作者用一年时间从90公斤减到65公斤，克服了许多胖人的通病，从小事做起向美女的生活方式进阶，相信自己也能做到。
- 5、看完后觉得就像吃了八分饱一样暖暖的
- 6、很不错的一本绘本，值得看
- 7、在书城蹭书看完，实在太喜欢，网购买回家。
- 8、非常赞同书里的观点
- 9、用一年时间从90kg瘦到60kg，足足30公斤，这个毅力呀。画风蛮可爱
- 10、读完发现 好多胖子的特点都是相通的啊
- 11、其实关于减肥的道理胖子们比瘦子懂得更多，就是看自己有没有自制力了
- 12、非常有用的一本书，说白了中心思想是管理自我，表现为向优秀的人学习。觉得自我管理差的女孩应该一读。
- 13、作者的减肥历程才是真励志！
- 14、好喜欢作者的积极的想法！我就是有太多“肥胖”的坏习惯和心态。看完启发很大~！
- 15、决定试一下
- 16、一本很有意思的简单书籍~看看还蛮轻松的。
- 17、减肥改变的，是生活习惯，不仅仅是节食。模仿瘦子生活习惯，虽然是老梗，但是还是可以尝试的。
- 18、2015_001 成为美人的7个方法，看着像没说一样，但是做起来也很难。减肥什么的，向来都是方法+意志力双重决定的。
- 19、非常喜欢
- 20、挺可爱一本减肥方法书籍 比起各种减肥运动，这本书更加推崇健康的减肥方式。
- 21、#书单# 246《好身材是模仿出来》这是一本让人读过之后内心温暖的绘本。作者一年中从95公斤起步，直到减去30公斤的自我改变力量，是完全可以模仿的。减肥能做到，其他事情还有什么实现不了？合上书页，暗下决心，我想要持续保持良好身材，增肌减脂，让我那万恶的小肚腩消失，坚守少女到大妈的分水岭！~

《好身材是模仿出来的》

精彩书评

1、蛮有趣蛮轻松的一本简单绘本，却说明了一个很有意思的事情，好身材是模仿出来的，只要按照正确的生活方式，想不瘦都不行。作者一度是个胖子，胖到了很可怕的模样，95kg，比大多数男人都要胖。每天炸鸡可乐啤酒零食不断，一直到把马桶坐坏了才意识到自己真的太胖了。于是模仿瘦美人的生活模样，只喝清淡的饮料，只吃一碗米饭，瘦美人怎么点菜怎么做运动怎么爱自己，她也模仿着，一年下来还真是有了翻天覆地的变化，减去了30kg。减肥对我而言也是个老大难的话题，爱吃，控制不住，虽然运动但是强度一直都不够。吃饭速度太快，就像乡下人进城一样看见什么都想吃，特别是在在外食和出差的时候，说话的时候在吃，不说话的时候也在吃，一直都没有养成细嚼慢咽的习惯，一直以为是高中三年为了节约时间而带来的结果，却没发现是自己没有学会好好爱自己，一直匆忙的在社交网络上转悠，忽略了好好享受生活本来的模样。自诩知道各种各样的健身法则，也在断断续续的健身，却总也没有成效，脸还是一样圆润，身材还是一样微胖界徘徊，只有手臂在每日公交上的折腾下细了一圈，怎么样才能有比较好的成果呢？就是享受！我一直都没有把这件事情当成享受~俗话说三分练七分吃，主要还是吃。所以享受吃这件事情吧。享受每一口食物。咀嚼30次不是任务，是种享受。我要学会享受这件事，这是我辛苦烹饪出来的食物，为什么不好好品尝它的滋味呢？我吃上10块一样的东西，与我每一块吃30次，感受应该是类似的。每一餐花上半个小时。这也不是一件难事。慢慢吃。现在的食堂和自己做的饭菜足够自己一日三餐自主行动，为什么要吃得那么着急？有人在后面追着你结束吗？没有。有人催着你要在10分钟内完成任务否则就没得吃了吗？没有。那为什么要这么赶？因为吃饭无聊？我记得我小时候吃一餐饭可以花上1个小时！当然，那个是久了点，但是半个小时还是要有的哇，细嚼慢咽对娇弱的胃也是大大的有好处。吃饭不看手机，但是可以听广播。看手机是个绝对的坏习惯，看着看着稀里糊涂饭就吃完了，吃得狼吞虎咽，吃得心慌意乱，吃得超标了。但是听广播没事呀，还能听听新闻，感受下今天发生了什么大事要事，而且看手机本身也会影响胃液分泌，影响自己消化食物。学会享受简单碳水。比如说蛋糕，面包饼干神马的。我已经做到了有杂粮粗粮的时候尽可能的选择复合碳水，但是对蛋糕甜食的爱依旧无穷无尽。在绘本里看到了一件事，作者每次瘦身成功了一定阶段的时候，就会选择大吃一顿，或者喝啤酒，把这当成瘦身的奖励，未达到前不可食用。但是真的就不能吃了吗？不是的。适度就好了，当你吃了蛋糕的时候，就要拒绝米饭了，当你吃了饼干的时候，就要下一顿清淡并且适度运动了~学会与食物和平共处。食物是用来提供能量的，不是用来打发时间以及过分满足口腹之欲的。饿了才吃，而不是想吃的时候就吃。饿的时候身体才会对食物有渴求，对食物的吸收消化利用率也会比较高，当你不饿的时候就吃吃吃。。几千年来老祖宗的基因告诉我们，所有脂肪都来之不拒，结果只能是身体很开心的接受了脂肪，然后变圆变胖。未饱即止，我记得在网上看过一个段子，大意是分析了七分饱八分饱十分饱到底是个什么感受。于是这个未饱即止，指的应该是七分饱吧？还能再吃的时候就选择放下筷子，才能体味食物本来的味道。蛋糕，饼干，甜点什么的，瘦美人只是尝一尝味道就好了，当我们点它们的时候是为了享受，而不是当成一顿饭。仔细的品尝这甜蜜的滋味就好，与它们和平共处，就能与自己的身材和平共处。什么？有榴莲酥？？请让我尝一口！一口就好了！绝不多吃！

《好身材是模仿出来的》

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