

《我瘦了50公斤，不復胖！》

图书基本信息

书名：《我瘦了50公斤，不復胖！》

13位ISBN编号：9789865683458

出版时间：2015-5-28

作者：權尾珍

页数：256

译者：林育帆

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

《我瘦了50公斤，不復胖！》

內容概要

《我瘦了50公斤，不復胖！》

作者簡介

權尾珍

韓國瘦身女王 權尾珍

以3.7公斤的驚人體重誕生，吸吮雞骨頭長大，而非啃咬玩具手搖鈴。在她的記憶裡，22歲時的88公斤是人生中最苗條的時期。24歲時，她突破了100公斤。

她將圓潤身材及可愛臉蛋當作自己的優勢，在2010年成為KBS公開選拔的第25屆搞笑藝人，並以「胖嘟嘟女孩」一角，在KBS 搞笑演唱會 節目中的「迷你系列劇—兄弟」、「單身上天堂，情侶下地獄」、「Super Star KBS」、「Beauty School」等多個單元中，受到觀眾愛戴。她憑著「若想靠胖子的角色生存下來，起碼還要再胖到膝蓋會斷掉的程度，才會成為話題焦點」的想法，增胖至103公斤，結果卻成為備受全國人名所矚目的「瘦身女孩」。

然而，她的膝蓋沒有斷掉，反倒透過「瘦身女孩」，減輕將近一半的體重（58.5公斤），如同她的目標，她一舉成為話題製造者。節目結束後，她依然持續瘦身，現在體重維持50.5公斤，沒有復胖。她至今全靠飲食療法與運動減重，但卻沒有減肥所潛藏的皮膚鬆弛或老化現象，這點足以讓她成為大學醫院的研究對象。

她透過《女性朝鮮》雜誌連載兩年的「權尾珍的美味瘦身日記」專欄，分享吃不胖料理及瘦身故事，並贏得讀者們的熱烈迴響。2013年5月發行的《Oh My God！我瘦了50公斤》，不僅在韓國，連在台灣也深受好評，至今仍穩座減肥瘦身類的暢銷排行榜。

她既是瘦身專家，又是暢銷書作家，並在百貨公司、文化中心及學校等場所，擔任瘦身講師，因而廣受歡迎。她透過廣告與電視節目等管道，與粉絲們見面。作為一名娛樂全國人民的搞笑女藝人，她盼望成為因肥肉而苦惱的讀者們的「幸福顧問」。

部落格：<http://blog.naver.com/dietmijin>

Facebook：<http://facebook.com/pigmijin>

《我瘦了50公斤，不復胖！》

書籍目錄

《我瘦了50公斤，不復胖！》

精彩短评

1、介绍了每日5餐，运动了10分钟，就可以減肥50公斤成为美女的法。

《我瘦了50公斤，不復胖！》

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