

# 《奈大婶变XS小姐！》

## 图书基本信息

书名：《奈大婶变XS小姐！》

13位ISBN编号：9787555100713

10位ISBN编号：7555100711

出版时间：2013-12

出版社：广西科学技术出版社

作者：贵妇奈奈

页数：184

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)

# 《奈大婶变XS小姐！》

## 内容概要

她，是个不折不扣的懒人+吃货，  
5分钟的运动都坚持不了，  
她，曾经崩开过世上最结实的牛仔裤，  
她，49天从L号减到XS号，  
腰围狂减15cm，腿围瘦9cm，  
她，40岁大婶拥有23岁少女身材！  
她，《康熙来了》《女人我最大》特邀嘉宾  
她，是夜宵都敢吃，绝不运动的瘦子  
如果她都能瘦，你有什么不可以？！  
专为懒人、吃货准备

一年重印70余次,台湾生活类图书畅销榜NO.1

《奈大婶变XS小姐！吃货49天甩肉排毒大变身》是一本介绍40岁中年大婶49天逆袭少女、甩肉排毒大变身的案例书，更是一本塑形旅程大公开、瘦身秘密全揭露的爆笑日记书。

“本以为中年女性瘦身难如登天，原来不仅轻松简单，速度也不慢，7天就有明显的外形转变”  
撑爆了世界上最结实的牛仔裤之后，贵妇奈奈终于承认自己胖的事实，于是展开了一场爆笑又真实的减肥大作战。从胖奈的诞生到奈婶的觉醒，最终逆袭，全文以诙谐搞笑地叙述，绝伦纷呈的文笔公开减肥步骤，减肥餐被大吃大喝的奈奈首先抛弃，独创不瘦胸不伤膝盖不壮小腿的运动方法，进而大量研究国内外著作、咨询减肥名医，研创出营养极简的速瘦餐，流着口水边吃边瘦。

40岁的贵妇奈奈靠着减肥的黄金关键：增加肌肉、调整体质。完全不节食、不饿肚子、不流汗的辛苦运动，减肥期间还照样吃宵夜！只花了49天的时间就让腰围少了15cm、大腿减掉9cm、体内年龄只有23岁！从之前只穿得下L size的衣服，到瘦出XS size的漂亮曲线。

减肥并不难，难得是愉悦减肥的心情，踏上爆笑中轻松简单塑身的列车，华丽丽地逆袭吧！

独门瘦身秘笈分享

1. 塑身公主贵妇奈奈在大量研究各种国内外知识、咨询减肥名医的基础上自创研发出“超营养极速极简无脑激瘦菜单”帮你养成吃不胖的体质。
2. 大吃大喝还瘦0.2公斤，全靠细嚼慢咽、高基础代谢和体内酵素，一条一条真人验证的生活好习惯，倾情巨献。
3. 不管是伸展操还是跑步运动，都有弊端，跟着奈奈学习不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿又极速有效的瘦身运动。
4. 平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！
5. 塑身减的不是公斤而是公分，只有身材标准、前凸后翘才是所有减肥者的追求，所以规避“排骨”美女的最有效方法就是把肥肉变肌肉，增加优质肌肉，塑造自己的玲珑曲线美。

# 《奈大婶变XS小姐！》

## 作者简介

《康熙来了》《女人我最大》特邀嘉宾，本名苏陈端，笔名贵妇奈奈，台湾著名畅销书作家，第一届百万博客得主，专业谘商心理师，曾任职于台湾大学、世新大学等。目前专注于写作及心理治疗相关演讲，充满正能量的她，让数万人从她身上找到生活热情与乐趣，也是为数不多的在网络上和现实中、文字与演说都受到热烈追捧的作家之一，她清新、健康、搞怪而又认真的形象也得到众多产品商的喜爱，争相与之商讨合作代言。

## 书籍目录

### CHAPTER 01 奈婶的诞生

变胖不知不觉，变瘦度日如年。

奈胖报告（一）其实我不胖，是摄影师跟我过不去

奈胖报告（二）大婶和小姐的分隔线

奈胖报告（三）原来我不瘦，我活在皇帝新装的世界里

奈胖报告（四）我是隐藏派，不为人知的身材秘密

奈胖报告（五）人见人爱的莱卡胃女孩

奈胖报告（六）学会神奇的肥肉收纳术，谁还要减肥？

奈胖报告（七）我也减过肥，只是从没坚持过

奈胖报告（八）减肥霜顶多只是保养品，若擦这么勤，换成乳液、婴儿油也会瘦。

奈胖报告（九）胖到被检举，还好意思再胖下去吗

### CHAPTER 02 奈婶的觉醒

流传20多年，彷彿幸运信般不断躺在大家信箱的荣总三日减肥餐！

减肥餐日志（一）退出贪食界吧！

减肥餐日志（二）我承认我对减肥餐反感又不积极，谈恋爱后减肥难上加难

减肥餐日志（三）减肥餐第一天，万事起头难

减肥餐日志（四）减肥餐第二天，饿魔在身边

减肥餐日志（五）减肥餐第三天，不可能任务完食

减肥餐日志（六）这样吃会饿死吗？不会。9招帮你找回饱足感！

### CHAPTER 03 奈婶的逆袭

大婶大婶快走开，不要上我身！

美体日志（一）每个胖子减肥都有一个理由，放弃都有一个借口

美体日志（二）公斤算什么？公分才是最残酷的！

美体日志（三）老天关我一道门，同时开我三扇窗：跑步、整骨、健身操

美体日志（四）减肥只有两条路：少吃、多运动

美体日志（五）有氧运动不一定要跑步，快走不瘦胸、又易持久

美体日志（六）运动其实好大学问

美体日志（七）一个月的密集快走消脂有成，接下来转换运动方式

美体日志（八）运动不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿的方法

美体日志（九）解决大家最关心的下半身肥胖

美体日志（十）针对下半身肥胖设计的简单运动

美体日志（十一）简单的毛巾美体操，假举重也可雕塑

美体日志（十二）不要用明星的方法去减肥，要以明星的规格去实践

美体日志（十三）平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！

美体日志（十四）“奇迹美女改造王”的减肥密技分享

美体日志（十五）绝不忽悠：不吃不动又不想当胖子，至少要很会大便

美体日志（十六）懒人必学的一技之长：按摩、抬腿、敲胆经

### CHAPTER 04 自创速瘦料理

越吃越瘦好惊人！

速瘦料理日志（一）那些我们以为会胖的食物，其实是帮我们减肥的大功臣

速瘦料理日志（二）38种越吃越瘦的激瘦食材，请放入日常采购饮食清单

速瘦料理日志（三）激瘦需要天然食物中的维生素和纤维素

速瘦料理日志（四）研创超营养极速无脑速瘦菜单，帮你养成吃不胖体质

速瘦料理日志（五）只要掌握食物类型和食用时间，非瘦不可

### CHAPTER 05 你不能不知道的减重秘密

减重解密（一）减肥不能三餐全靠生菜水果，瘦却像鬼又老得快

减重解密（二）与其排毒，先让自己无毒，学习毒物专家的饮食习惯

## 《奈大婶变XS小姐！》

减重解密（三）想维持健康、年轻、弹性、充满香气的美体，一定要会做新鲜的料理给自己吃

减重解密（四）做菜本是很解压，很享受的过程

减重解密（五）极速料理的健康冰箱管理术

减重解密（六）减肥中难免失控，放心，你不会因为这次就把自己吃胖

减重解密（七）如果持续用喂猪的方式养自己，就别期望自己是只猴子

减重解密（八）早睡早起的规律生活，就是最健康的减肥密技

减重解密（九）大吃大喝还瘦 0.2公斤，全靠细嚼慢咽、高基础代谢和体内酵素

【友人见证】----小姮、CPU

## 《奈大婶变XS小姐！》

### 精彩短评

- 1、为数不多看了2遍的书。可以作为减肥的指导书籍，后面一些菜谱不错。
- 2、这个也是蛮励志的啊。实用性比较强，作者好像就是快走，跑步和做操之类的瘦下来的，不过我觉得她吃的有点太少了，晚上几乎吃很少啊。。。这个量即使不运用也能瘦蛮多的
- 3、还是蛮接地气的，食谱部分很值得借鉴
- 4、9/100
- 5、推荐，有效果！
- 6、很有实践参考价值，浅显易懂
- 7、偷的样书，书很好，好几个人抢着看
- 8、很棒的书，一直在研习。
- 9、非常噱头的书名，却是一本介绍了非常科学合理可操作的运动和饮食方式的好书！作者曾经是大学老师和电视媒体人，这本书的思路和框架都非常清晰，而且真的是非常具有可操作性！减肥不易，要看到效果，书里已经给出了方法，就要看自己的行动和毅力了！
- 10、挺好的，可惜没能坚持
- 11、有凑数嫌疑
- 12、这里面的一些饮食tips还是值得一看的
- 13、介绍的都是切实可行的方法，减肥也是可以借鉴的，关键还是自己会不会真正行动起来。
- 14、每本瘦身书，都是励志书啊。
- 15、其实我觉得减肥就是少吃多动 压根不需要那么多书 可是就是层出不断的出这类书而且火的很多的原因 我想就是因为能做到这简单四个字的少之又少吧
- 16、.....大同小异没觉得吃的健康
- 17、只记得要快走.....
- 18、可以当成不错的瘦身食谱书来看
- 19、很接地气啊，另外后附的减肥食谱很不错，读完觉得作者是想说其实比起减肥养成健康的饮食习惯更为重要。
- 20、蛮有诚意的一本书。作者显然做了不少功课，基本都是集各种营养健身知识大全，值得效仿。敲胆经这块我至今没有找到出处。另荣总减肥餐反而是全书中的“败笔”：头轻脚重(早午餐过少，晚餐量过多);碳水不优质(白面包);垃圾食品(饼干、冰淇淋、花生酱)。
- 21、就当小说看吧
- 22、可爱的人可爱的书 送闺蜜好礼
- 23、还是蛮实用很励志的，会放在常翻书架上随时拿出来参考。后半部分的激瘦菜单正在照着学做，期待惊喜。
- 24、非常适合需要减肥的人士来全面学习的一本书！

1、我好喜欢奈奈在书里的两句话：“只要掌握食物类型和食用时间，非瘦不可！”“平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！”奈奈分享了她的减重旅程，找出了所有的减重秘密，用最易懂的方式让我们知道。她用的方法很生活化，绝大部分都是我们自己在家里就可以跟着做的，而且相当符合科学的依据。\_\_\_\_林颂凯（尊爵体重管理中心主任与其买名牌华衣美服，不如先拥有标准身材，否则你有考虑过衣服的感受吗？不要挨饿，不要吃药，要健康的美丽，正在看这本书的朋友，一起跟着奈大婶变回小姐吧。\_\_\_\_Abby（香港长空旅游天书出版副总监）记得奈之前曾传一张小腹凸起的照片给我看，没想到才几个月，她几乎快练出腹肌！我住在奈奈家隔壁，常吃她设计的健康料理，也一起做简单的运动，现在最明显的改变就是排便超顺畅。重点不是叫大家搬来奈家隔壁啦！是说赶快买这本书回家，就像奈住到你家隔壁一样，有了专属的有氧舞蹈老师和营养师！\_\_\_\_小妘（前台湾第一大报头版副组长、宠物鲜食料理达人）

2、翻开以女性为目标人群的时尚杂志，入目要不就是走心地对女人说“接受自己，你本来就很美”，要不就是走肾地对女人说“这个世界的一切都是属于瘦子的，你要在四周内减重20斤”，两种内容各占半壁江山。神奇的是，两者不会形成分庭抗礼之势。这是怎么做到的呢？难道上到杂志的编辑，下到杂志的读者，都已练就了传说中的左右互搏之术？亦或者他们的人生技能点都加在了“如何精分又正常的面对这个世界”上面？又想到最近常被人拿来引用的罗素“参差多态乃是幸福的本源”一句，悲哀的发现“身材”没有被允许进入这个语境，形势反而变成“参差多态的身材乃是不幸福的本源”。所以，除非你已经清楚明白的认定了“身体”也是这个世界对于女性的恶意、剥夺、控制、消费之一种方式，是你无论如何也不能苟同屈服，必须以自己的方式抗争到底。不然，作为女人还是要常常照照镜子、上上台秤，控制饮食、积极运动，把维持身材作为毕生的事业，不抛弃、不放弃。每本减肥瘦身术都是励志书无疑。当中最重要的，是要有成功的经典案例，瘦身前后对比照，那必须判若两人，不然铁定卖不出去。其次是减肥过程必须简单易操作，迎合懒肥一族的心理，如果以塑造一个健身教练的程度来安排内容，只会让大部分潜在读者挥一挥拜拜肉，不留下一张RMB。贵妇奈奈的这本《奈大婶变XS小姐》，满足了以上所有条件。作者现身说法、以身试法，证明本书所说在她个人的实验来看，确实是有效且效果惊人。书中提到的三日减肥餐，还是很有可行性的。三天，不长不短，在平凡人可以坚持试一试的范围内。有用，那当然好；没有用，也可以对自己有一个“我已经尽力了”的交代。本书的可读性还在于，奈奈身边永远热闹非凡，好友、损友时刻监督着她的减肥事业进展情况，温馨又欢乐，不失为减肥的一大助力。我诚意推荐本书给思来想去、辗转反侧、始终无法用走心来欺骗自己，深切希望身材可以让人走肾的各位。

3、真没想到减肥书也能如此搞笑，我是笑着读完的这本书，奈奈作为一位中女，从瘦身理念、运动、食物三方面入手，为所有对肥肉发愁的人上了一堂生动的课，用妖娆的XS身材告诉我们：这个世界上没有胖子！只要下定决心，再加上正确的锻炼与饮食，谁都可以瘦下来！大婶都能变小姐！

4、刚在微信上宣布拿到这本《奈大婶变XS小姐》，就得到众多微友迅疾的排队追逐，纷纷表述等我看完要共享之，而且一水儿的都是平日号称女神级的微友哦。看来减肥这件事，的确会令女人们着迷甚至疯狂。当然，这也是第一本能让我边看边按捺不住地进行健身操实践的书，为了表示对微友们的体贴，不让她们望穿秋水，我竟然收到书第二天就看完了。对于台湾红人一向不太了解，因此当读得有趣，对作者产生兴趣之后，又特地上网查阅了一番。一查之下，对于贵妇奈奈倒是相当的敬佩呢。话说她非但是《康熙来了》《女人我最大》等当红节目的座上宾，还是具备著名畅销书作家、大学老师、百万博客博主、专业谘商心理师等多重身份，话说，这些身份都相当的迷人呐，是每个精致女子都想走的吧？！基于对她初步的了解，再看回她的书，也就不难理解，为何她的书带着对浓郁的生活热情与乐趣，充满了满满的正能量了，她那清新、健康、搞怪而又认真的行文风格与个人形象也非常讨人喜欢，带着喜悦读这样一本带给“大婶”希望的书，真真是一件乐事。奈大婶的书分为几个大的章节：首先是“往事不堪回首”，奈大婶通过晒以前的照片，以及曾经同事们的嘲笑刺激，讲述了一个“微胖子”心酸的心路历程，让读者产生同理心的同时也对下一步的立志减肥做了良好铺垫；接下来奈大婶先给读者介绍了一套三日疗法的食疗减肥法，并提出了“要么少吃，要么多运动”的减肥心法，当然她也同时晒出了食疗减肥的良好疗效以及进行中时常被业务应酬破坏节奏的苦恼；三日疗法当然不普遍适合于工作繁忙时而有应酬的她，于是利用每日间隙都可以做的健身疗法隆重登场了，健身疗法的前期是为期一个半月的快步走运动，然后是适合减腰部、背部、下半身等部位的简单健身操

## 《奈大婶变XS小姐！》

，细心的奈大婶还在此给出小贴士，告诉读者各种不同阶段和运动适合穿着的衣服及鞋子；作为红尘中的一枚吃货，只节食和运动一定很快放弃，奈大婶又体贴地献上各种即使吃也能减肥的美食料理，当然不可缺少的是各种美食的作用、做法以及吃的原则和方式。。。。。。最后，奈大婶晒出了自己和同事减肥前后的对比照作为给读者的励志图，提升大家与脂肪和肥肉战斗的自信心。并强烈的建议读者们不要贪图一时之快去吃那些有损于身体的减肥药。吃和运动是这本书的主旋律，期间穿插了不少或搞笑或写实的照片，可谓是图文并茂，结合幽默的文笔，阅读起来非常轻松愉快。作为一名四十岁的资深微胖大婶，我很高兴在这个敏感而悲催的时候收到这样一份“大婶的福利”，接下来我也会奋战几个月，看看是否能收到意想不到的效果~~微友们，一起加油哦！！

5、之前未出版时就听过这本书，现在大陆终于也有了真是开森，马上购了一本。奈大婶是很有名的瘦身达人，还去过康熙据说，对于台湾的课程及产品基本都比较信赖，所以有了这本书真是感觉飘飘啊，好像立马瘦下来的赶脚（表激动~）。本人虽然不胖但是离美好还差好多步，身体也要整容，立刻开始变美课程，坚持一定可以，镁铝，我来啦~~~

6、减肥才是女人的终身大事文/静流女性专区书堆里一般都有几本关于情感描述的轻小说、几本励志美女的故事书、几本家装、整理、烹饪达人的指导书、几本青春女子远走他乡的穷游书、当然还有几本来自古今中外的各种经验、偏方总结出来的减肥书！姐妹聚会，你总能听到那个有着魔鬼身材，让你羡慕嫉妒恨的她，还在喊着这个卡路里太高了我不吃，我只喝鲜榨的果蔬。在这个瘦子天天喊减肥的年代，胖子想活下来，是需要强大毅力的；而就算毅力再强，面对路上行人的挑剔眼光，面对单位同事的评头论足，面对心仪男生说“我们还是做朋友吧”时，实在不能不把这一切都归咎到自己的水桶般的身材上，轮胎肚、大象腿、蝴蝶臂，看着这样的一身赘肉，减肥也就成了早晚的事，得过且过的只不过是一时的拖延而已，终有一天你会愤愤的向天喊出，我要减肥，我要漂亮，我要拥有我想要的一切，除了这一身肥肉！肥肉肥肉快走开，你可知道我想成为个瘦子，成个瘦子，肥肉肥肉快走开，感觉你在挑战我要减肥的决定，你还想怎么样，感觉我快抓狂，求你帮个忙，肥肉肥肉快走开，no no no，别找我麻烦。第一二天高唱着减肥宣言，制定减肥计划，锻炼、节食，恨不得马上就把自己变成瘦子，可是面对每日重复的单调素食、想着今天还有多少圈步没有跑，还有多少分钟操没有跳，还有多少减肥动作没有做时，你总会心猿意马的想着各种好吃的关东煮、炸鸡、汉堡、意面、牛排、巧克力、蛋糕等等，五彩缤纷，绚烂夺目，你才知道这些对于你意味着什么，它们不仅果腹，还能让你得到享受，能让你在紧张的工作中得到些许放松，能让你一时忘记你的郁闷、不高兴。你会立刻同情《瘦身男女》中的郑秀文，因为你也恨不得去一把抓起路边的包子就往嘴里放！你好委屈，因为你真的很饿了，你只是想吃个包子！可是却找来了全世界的反对，你会觉得整个世界都在跟你做对，没有人同情你，没有人喜欢你，那些逼迫你减肥的都是坏人，那些瘦子都是全天下最坏的人，是他们把你逼上梁山，让你现在痛苦万分的！可是，注意这个可是，可是你依然决定继续走在减肥这条路上，那么上面的一切都只是一时的抱怨，只是一时耍小性子，只是一时的懒惰。那么，你可以看一下这本《奈大婶变XS小姐》，关注一下贵妇奈奈，虽然封面上红字突出着“吃货49天甩肉排毒大变身”这样刺激人的宣传广告，但是这绝不仅仅是奈奈想要说的，全书的主旨宣扬的是比减肥更重要的改善代谢，重新拥有年轻健康的身体。当然，想要拥有年轻健康的身体，最基本的两点就是少吃和多运动，只是奈奈把这两个我们想象中痛苦的事情，描写的好让人向往，再加上那些悉心的配图，更是让读者恨不得马上动起来，开始做那些简单却有效的动作，去一一尝试图片上的美食的味道，想象那些扑鼻的香气一股股向你袭来。更重要的是，紧致的皮肤，光鲜的面容，均匀的身材才是搭配一切华衣美服最好的底板，商场那些漂亮衣服似乎都在向你迎面冲来。想象中，那样的人生才足够美好！那么，就别再等待，别再让自己输给时间，相信你已经拥有了足够的智慧与勇气，去改变消极、努力努力去改变自己，减肥成为人生的一个新起点，做好减肥这件你的终身大事吧！

7、文/友竹好久没看这么轻松的书了，需要费心理解的文字少，各类养眼的图片又多。本书主题在于倡导减肥——以一种健康的方式减肥，正如奈奈所言：减肥最有效最健康的方式就是“少吃加运动”。可是要一个习惯于大吃大喝的贪吃界人士忽然改变饮食方式，怎么可能呢？奈奈说了，觉察是改变的开始，有意识地注意自己的饮食习惯才有改变的动机和动力。这个很好理解，如果你的减肥之心是由别人强迫或诱导的，那你一定会在进行的过程中感到痛苦不堪。克里希那穆提早就告诫人们：任何不是出于内心自发的行动都是不完整的。减肥这事儿也一样，希望通过别人的监督和劝导进行，而非出于内心一定要做出改变的强烈愿望，意志力必然不足以坚强到将行动执行到底。有了想要让自己变好的愿望，就要毫不迟疑地付诸行动。我想，奈奈不是提倡所有的人都去减肥，但是她提倡大家争取



做最好的自己。她说，给自己最好的礼物就是健康美丽的年轻身体。而要让身体健康美丽，保持运动、坚持锻炼必不可少。曾经看过一篇文章，标题为《中年妇女是这个世界上最可怕的生物》。作者列举了种种中年妇女在公众场合不修边幅、不避众嫌的外貌特征和行为方式。大夏天的看了此文真是惊出一身冷汗，难以想象世界上还有人这么热衷于观察广大的中年妇女群体并积极讨论个不停（底下的回复那叫一个长，页面翻了半天都没读到底，且一直有人在持续发言）。女性读者多对此文充满恨意，因为每个少女最终都会变为中女。甚至有人搬出勤劳勇敢的母亲辈、奶奶辈来攻击作者只看外表不看内心的险恶用心。我倒觉得，这类文章多半出自女人之手，试想哪个男人乐意在大街上、公车上、商场里盯着中女妇女仔细观察她们的种种陋习与恶面呢？花枝招展、身材惹火的辣妹还看不够呢！中年妇女？先靠边站吧。所以说，还是女人关心女人。看似尖酸刻薄的文章，其实是在提醒女人们别再步那些例子的可怕后尘。不注意饮食节制、胡吃海喝的人名义上是在犒赏自己，其实是在增加身体器官负担，虐待自己。小说读得入迷、游戏打得欢畅、电视剧看得目不转睛……一点点时间都不舍得用来活动一下身子的人，看着潇洒实际是在透支心力、加速衰老。通过奈奈这本书，你会发现节食、运动、塑身大有学问，远不是你对着网上给出的一份指导单做做就能见效的。食物搭配、运动时间、动作标准甚至自我心里激励等方面，奈奈在书中都给出了合乎科学的建议。以简单易行的方式进行难度超大的自我改造，正是本书受欢迎的最大特点。还是那句话，我们无法抗拒老化和衰竭，但我们可以选择以什么样子老去。

8、40岁中年大婶都可以用49天逆袭少女，年轻的你还在等什么呢？书中有详细的甩肉排毒大变身的案例书，更有塑形旅程大公开、瘦身秘密全揭露的爆笑日记书。不仅能够减肥还能愉悦心情，轻松瘦出XS size的漂亮曲线。看完书后减肥真的不难，难得是愉悦减肥的心情，踏上爆笑中轻松简单塑身的列车，一起来华丽丽地逆袭吧！

9、首先，奈奈对你说的话，还是要相信的。《奈大婶变XS小姐》这本书无论如何不是盖的。因为这是一位39岁的“大婶”用49天的时间成功逆袭，再度拥有23岁身体状态的传奇经历。其次，她说的很多话，我深以为然，的确是有道理的。“减肥霜顶多只是保养品，若擦这么勤，换成乳液、婴儿油也会瘦”、“公斤算什么？厘米才是最残酷的”、“减肥只有两条路”、“决定不再驼背就是激瘦的开始”、“如果持续用喂猪的方式养自己，就别期望自己是只猴子”等等等等。整本书图文并茂，穿也罢、吃也罢、锻炼也罢，全部有图有真相。文字的风格也是用讲故事的方式展开，轻松调侃，我把它归归类，基本可以用“两大揭秘和三种日志”来概括。两大揭秘：第一，关于穿着的秘密。奈奈用九个条目述说了“大婶和小姐的分割线”；第二，关于减重的秘密。奈奈说：“减肥三餐全靠生菜水果，会变瘦，人却像鬼又老得快”。三种日志：第一，减肥餐日志。第一天到第三天的万事开头难。9招帮你找回饱足感。第二，美体日志。奈奈告诉你，“减肥只有两条路”。从一个月的密集快走，到接下来的转换运动方式。还有运动不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿的方法，以及怎样“解决大家最关心的下半身肥胖问题”。第三，自创激瘦料理。奈奈推荐了38种越吃越瘦的激瘦食材，还有她自制的“超营养极速激瘦菜单”。因为基于自己的亲身经历，奈奈的表述是把自己的做法与感受同步推进的。这就是所谓现身说法的价值吧，有很强的可信度。读这本书，你可能会觉得啰嗦，因为你急着想要看到减肥的办法的时候，而奈奈的开篇却在唠唠叨叨不厌其烦地诉说肥婶的尴尬与苦痛，还有穿衣的种种窘迫。而到后来，当你耐下性子慢慢看的时候，你可能又会因为很大的信息量觉得麻烦。除了上述问题，这本书还是会让你获益的。但是，注意这个但是，所谓真正获益的关键在于，你要一丝不苟照章办理，并且，持之以恒。之前，我就是这样败下阵来的，这次，我决定！哈！自己笑自己。我决定，把这本书当成手边书枕边书，一天一天，咱也做49天试试！如果做不到，不是这本书不行，不是奈奈不行，而是，自己不行！

10、减肥于女人是一生的事业，因为爱美是人的天性，一个女孩如果不懂得打扮自己，不明白漂亮衣服只为瘦子订做的，那么你的一生注定只能做一个居家的女人。辣妈郑多燕那身材让很多女性羡慕嫉妒恨，谁会相信这个女人有孩子，你根本无法从她的容颜上推断出她的年龄，可想减肥成功对于一个女人是多么重要，她不仅仅可以让你重拾自信，而且她可以让你焕发新的生命活力。贵妇奈奈的这本书你就很有必要读了，49天腰围狂减15厘米，腿围瘦一圈，她的瘦身秘密相信很多人感兴趣。书中语言平实易懂，与一般的减肥书不同，这本书不是给你讲大道理，而是告诉你减肥要想有效果首先从改变饮食开始，大凡胖人都是吃出来的，不节制自己的胃最终将倒置肉堆积成脂肪。而贵妇奈奈的美体日志与激瘦料理日志都值得我们学习，其中很多减肥方法很实用。比如针对下半身肥胖设计的简单运动，扭腰、弯腰、下腰、侧弯、扶墙转腰、提臀、半蹲这些运动在家就可以做，动作很容易学，只需

## 《奈大婶变XS小姐！》

要你天天坚持，时间久了你一定会发现自己身体的变化。减肥其实就是一个习惯，当你养成一个好的习惯之后自然会发现瘦身于你一点都不远。但是很多人就是无法天天坚持习惯，最终结果三天打鱼两天晒网瘦身成为了泡影，仍执迷于恶习中不能自拔，动起来，不要再说那么多借口，从现在开始随时抬头挺胸，能站不要坐，从这些小细节中慢慢培养自己的瘦身意识。其次从料理上做改变，多注意蔬菜水果的合理搭配，“维生素A代表食物猪肝、蛋黄、肉、鱼、牛奶、奶酪、胡萝卜、南瓜、木瓜、土豆、地瓜、西蓝花、菠菜、香菜、海苔海带海藻类。维生素B代表食物糙米、猪肉、肝、蛋黄、豆类、燕麦、牛奶、花生、西洋芹、芹菜。维生素E代表食物豆类、谷类、胚芽油、玉米油、花生。钾代表食物香蕉、葡萄柚、草莓、柑橘、葡萄、柿子、西瓜、菠菜、山药、毛豆、苋菜、大葱、黄豆、绿豆、蚕豆、海带、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶、玉米、柳橙、茶有1.1%-2.3%的钾。钙代表食物牛奶、酸奶、芝士、冰淇淋。纤维素代表食物胡萝卜、洋葱、西蓝花、菠菜、土豆、奇异果、苹果、香蕉、水梨、菠萝、燕麦、糙米、小表胚芽。”这些常识将帮助我们做出更加营养的食物。减肥不容易，懒人永远都不会成为瘦子，美丽不那么简单，需要你付出很多的努力。

11、前段时间同学结婚，我简直受到了穿不下礼服和大婶照的双重打击啊！回来的第一件事就是买了本减肥的书！虽然我个人总觉得书上或是网上那些减肥的方法水分都有点儿大，不过做个参考倒是没什么问题。这本书里边的一些语言倒是挺逗的，有些方法也挺简单可行的！平时在家里就可以自己试试坚持坚持！希望作为懒人、最怕运动的我也能减肥成功啊！！

12、一开始对奈奈不是很了解，只知道一些简单的事迹，还有就是对这本书的介绍很感兴趣。在看完之后我觉得这是一本十分适合减肥者学习的书籍！既励志又告诉大家健康的方法，可以避免走很多弯路。不会走向节食或吃减肥药的极端，也不会减得不开心，非常建议购买^\_^ 本书的核心说起来其实也就是少吃+多动！另外再加上坚持！虽然很难做到，但是在看到这本书里奈奈的蜕变之后一定会激励很多人吧！我觉得需要减肥的各位姐妹们买一本这本书放在身边，当减肥进行不下去时，缺乏动力时，或者遭遇平台期时，随时看一看，相信这本书会重新给你带来莫大的动力！详细说来，这本书分为五部分：从“奈婶的诞生”到“奈婶的觉醒”到“奈婶的逆袭”到“自创激瘦料理”到最后“你不能不知道的减重秘密”。奈奈就像一个朋友在跟你交谈一般，把自己原来是瘦的，到怎么发胖的，到怎么觉醒要减肥再到减肥成功的经历向讲故事一般向你娓娓道来。在这本书里，我尤其欣赏的是奈奈的心态，不管是胖的时候还是瘦下来时，她在书中都给我一种非常乐观开朗的感觉，现在也敢于对着自己曾经的胖照自嘲，还贴心的告诉各位较丰满的美眉怎样搭配衣着更显瘦，真是非常贴心！【奈婶的诞生】肯定也和很多女生的发胖历史相似，爱美食成痴，被胀大的胃，缺乏锻炼~由于肥肉一直被隐藏着而没有引起重视。【奈婶的觉醒】庆幸的是奈婶身边有很多真心为她好的好友，这里是好友们看不下去了来帮助奈婶减肥，这一章里介绍了奈奈对【荣总三日减肥餐】的尝试，非常详细具体，要是想尝试的美眉可以看着借鉴一下。不过由于只试了一次，同时没有坚持并维持好，很快就反弹了。同时这里也看出减肥餐之类的除非长期坚持，不然很容易反弹。【奈婶的逆袭】这一部分，奈奈开始主动运动起来了！这一部分也是本书的重点。这里既介绍随着体重变化，奈奈所做的运动的变化，同时也介绍了一些饮食方面的知识。先是一个月密集快走消脂肪，然后再是健身操塑形，还有一些适合懒人的运动及瘦身措施。我觉得这一章内容非常适合基数较大想要瘦身的美眉参考借鉴！非常适合照着奈奈来安排实践一下！同时奈奈还介绍了运动的前期准备工作，包括着装、拉伸运动、运动后排除酸痛等。【自创激瘦料理】本书比其他书更好的地方在于它是一个完整的案例介绍，因此既有运动又有饮食，结合起来全面具体的介绍。在这一部分，奈奈则化身美厨娘，教大家做好吃美味又不胖的料理，很多料理都是简单易学的。【你不能不知道的减重秘密】最后这一部分我也很喜欢，一些正确观点的介绍非常有必要，能帮助减重的朋友走出误区，避免用错误的方法减重反而伤身。里面有一条是“健康冰箱管理术”，我觉得非常实用啊！不减肥的朋友也可以学习一下来整理一下自己家的冰箱，非常方便同时这样整理以后也可以快速的做出各种美味料理了，非常赞！最后，我想借奈奈在书中的一句话结尾吧“梦想需要付出代价，需要时间养成，懒惰的人绝大部分无法享受美好人生。”所以，想减肥的朋友们还是不要懒惰！动起来吧！一起塑造美好身材！

13、拿到书，随手翻了一半，书的内容很丰富，含有很多图片，内页设计不同的章节会有不同的花边，很对所有女孩子的胃口，非常精致。“瘦只是健康生活的附加值”。作者本身的经历就是一个很好的励志传奇，爱吃爱玩的作者奈奈年介40，165的身高，体重118斤，后来杂大庭广众之下撑破了牛仔裤，着实尴尬。她在大家的监督下开始控制饮食，加强锻炼，后来开始关注健康饮食，自创健康饮食，将体内年龄减到23岁，从此也开始健康的人生。作者本身传递的不是瘦的目的，而是健康饮食，健

## 《奈大婶变XS小姐！》

康作息，让身体保持良好的状态，尺寸重于体重。最为励志的是书中多处自己身着运动背心和运动短裤，拳击手套的照片，肩膀、手臂、腰、腿皮肤紧致光滑，完全没有胖子到瘦子的橘皮和泡肉。书主要包括三个方面的内容，显瘦穿搭、运动量及相关注意事项、自制健康饮食。要想瘦身和保持良好的身体状态，管住嘴、迈开腿，开源（多运动）、节流（控制饮食）。一、运动。越来越多的职场人认识到运动的重要性，很多健身房也应运而生。但是如何有效的运动，如何运动适宜不过量，如何瘦身不减胸，保持身体良好的新陈代谢？需要遵循“量出为入”的原则。奈奈自己是通过快走，有氧运动、郑多燕操、肌肉训练、拉伸、按摩、多管齐下，坚持努力的一周运动不少于三次。书中介绍了很多运动中我们容易忽视的小细节，诸如不想瘦胸，要穿大罩杯内衣。运动一定要穿运动鞋。每周的运动频率、运动时长都有详细的介绍。我自己本身很喜欢运动，近十年体重波动都没有超过十斤，一般都在四斤的合理区间徘徊，看上去不胖，赘肉主要集中在大腿和臀部，如果克服这个顽疾，应该就能更匀称。二、饮食。这一部分超过全书三分之一的篇幅，各种料理，各种早餐，各种简单的饭，都是以蒸煮为主，并且每个菜、每顿饭都配有相应的图片，看着就很诱人，并且每一个都附有做法，同时会讲解那些配菜不适合哪一类人吃，很详细。料理的种类偏日韩，有几种东南亚风味和欧洲的菜品，不是阅历丰富的人，应该没有办法把看着很难做的吃的分解成这么简单的步骤。饮食部分，是本书非常大的亮点，读者群里可以从20岁涵盖到50岁，像我自己就觉得光这些好玩美味又有意思的菜谱都可以在婚后来慢慢实践，营养又健康，还能取悦家人朋友。三、穿搭。不管胖子还是瘦子，但是要美，一定要会穿衣化妆。化妆本书没有涉及，但是穿衣搭配的技巧，奈奈做了很好的说明讲解，即使在她胖的时候，依旧没有人会觉得她胖，直到她成为瘦子，身边的朋友才惊讶她怎么变这么瘦。都是穿衣搭配的功劳，衣服的元素，质地、色系，都有讲究，即使是简单的七分裤和西装外套，稍稍把裤腿往上卷一点，袖子往上拉一些，整个人会精神提分很多。怎样将最简单的单品穿搭出不同的风格，需要慢慢磨练，好看才是王道。整本书的描写非常风趣幽默，完全不像读论文一样觉得枯燥无味，加上色彩丰富的奈奈的照片、配图，看书的过程都很享受、很激励人。奈奈更多的是在传递一种健康的理念，以及健康的生活方式，比如细嚼慢咽、比如随时挺胸收腹等等，值得强烈推荐。

## 章节试读

1、《奈大婶变XS小姐！》的笔记-不是要不胖，是要瘦。

P12 《秘密花园》玄彬：“看，这女人全身都是迷人的肌肉！”运动的女人紧致结实，不管坐着站着都充满魅力。

P13 “平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再拓呗就是激瘦的开始！”让自己变瘦子是生活习惯的改变：抬头、挺胸、慢食、喝水、吃饱饭别坐着。

P14 不是要不胖，是要瘦。

P28 看起来胖10公斤的罪魁祸首

- 1.细横条纹上衣
- 2.素颜。涂了粉底脸型瞬间拉提，画了眼线和眼影面积越大，脸部面积便相对缩小。
- 3.高领衫或高圆领。领口越高，脸看起来越扁越短。
- 4.平底鞋。穿平底鞋太容易因过度放松而驼背凸肚了。
- 5.绑带凉鞋。瘦子事罗马风，胖子是绑肉粽。
- 6.高度到脚踝的鞋子或袜子。
- 7.过长的头发。如果长发没有造型过，扁塌的长发比短发更没精神。
- 8.过大过长的包包。

P29-33 奈奈穿衣打扮心得

- 1.多层次：长项链、丝巾、腰带、外加开衫/背心/衬衫/外套
- 2.露出膝盖和脖子
- 3.内搭领子太高容易显得脸圆

P64 用金针菇代替面条，加入黑醋和少许酱油，撒些葱；在烤鱼下铺苹果片，烤出炉后撒少许柠檬汁，可提出咸味又能降低味蕾对重口味的需求；用红茶和2勺薄盐酱油卤萝卜。

P68 每一年，我都会给自己一个新功课，去进行一个新行动、撞出一些新火花，一年后我就会更进化。2010年一个人周游台湾，每周4场演讲，一年累计208场。

衣橱问题：

- 1.整个更衣间都是堆积如山的衣服！每件衣服都挤到几乎让人忘记它们的存在，虽然如此还是常常焦虑没有衣服穿，每次要出席活动都想买衣服。
- 2.有些衣服买来才发现难搭配。
- 3.有些衣服已经N年没穿，像鸡肋一样食之无味，弃之可惜。看起来百搭却每次都不搭它。
- 4.老是穿那一千零一件，老是用一千零一种穿法。例如一件上衣搭一条裤子、一双鞋子。穿搭不是这样的，这只是穿，没有搭。
- 5.没想法饿时候只会穿洋装。只会穿洋装的人也不能说会穿搭。

2011年我给自己的新功课是重整衣柜、研究穿搭。多层次，善用各种配件，要一衣多穿，要把穿搭的概念植入脑子、深入生活。为此我勤看时尚杂志，在没有创意之前，先模仿学习。并把穿搭研究报告和试验过程记录在博客。

呛口小辣椒：人正、身材好，穿什么都有型。她们高层次的突破和超水平的成长是激励我变得更好的动力。一开始模仿她们的穿搭，利用自己衣橱的单品模仿。

## 《奈大婶变XS小姐！》

所有的穿搭研究最后都卡在身材上，怎么穿都老、土！跟网红相去甚远，这就是大婶和小姐的区别！

P71 我相信每件事情的发生都有它的道理，会给生命带来巨变，往正或往负，看每个人选择。

P73 快走效果不输跑步，心跳一样可达每分钟110-120下，不瘦胸，运动到的肌肉部位更多，甚至比跑步好！

快走技巧：

- 1.一定要挺胸、摆动手、用力缩小腹，夹紧屁股。往正前方走直线
- 2往前踏出后脚跟着地，往后时延展大腿肌肉，正确的姿势会运动到后臀上下肌肉（边走边摸检查），错误的姿势根本白做工
- 3.快走不等于散步，不能全身松软驼背凸肚拖着脚走，散步时悠闲的放松，对肌肉的锻炼帮助不大
- 4.维持1秒快走2步，重点是要维持一定的速度，30分钟可快走2.5公里
- 5.握拳比赞的收拾帮助集中力量，双手手肘往后延伸、前后摆动，把肌肉绷起来用力
- 6.不要使用小腿肌肉的力量，要把意识集中在大腿前方，用髌关节推膝盖向前，跨出步伐
- 7.快走虽有氧，提高心肺功能，但很少运动到腹背的大群肌肉

P75 努力不一定有回报，但努力一定不会肉松

P77 “531”1周5次、1次30分钟、心跳至少110下

拉筋每个动作最好持续15-30秒，最好每个地方都拉到

P81 关于郑多燕

1.不管任何动作，请让自己全身的肌肉紧绷、用力。扭腰尽量角度大一些，臀部8字运动要保持上半身不动，下半身用腰力把臀部弹出去（臀部8字运动想象地上有一个8字，用你的臀部把它描出来）；后抬腿前后保持平衡也需要好大力气才不会摇来晃去；旋转、画圈也要用力定住。每一个动作都要确实，不要晃来晃去，想象空手还握着重量，保持腹部用力紧缩。

2.很多动作要注意：上半身动、下半身不动；上半身不动、下半身动。这样才能真正运动到身体中段的肌肉。

3.半蹲时屁股往后坐，重心在后，胸部不超过膝盖。半蹲时训练大腿肌肉最好、最方便的动作。不要把整个重心压在膝盖上，让膝盖受伤。

4.不管哪一个动作都要注意保持平衡，背部和手都保持甚至，膝盖保持微弯。

P86 穿运动鞋抓地力才够，用力的地方才对。

P88 铲除小腹脂肪

- 1.一驼背，腹部肌肉就荒废
- 2.吃完饭站半小时
- 3.别再认为吃到饱很划算，已经不是学生啦！
- 4.细嚼慢咽加速消化和代谢
- 5.多吃蔬果，让肠内天天存入天然水果酵素
- 6.早餐一定要吃水果，然后吃淀粉
- 7.每天喝2000ml水
- 8.不赶时间时，多走楼梯
- 9.不累的话，吃饱时以及平时多挺胸站着
- 10.勤做腹部锻炼

## 《奈大婶变XS小姐！》

P99不再驼背是激瘦的开始

- 1.早上醒来，把枕头垫高放腰腹部，伸展你的脊椎。
  - 2.随时拉筋，弯腰、后仰、左弯、右弯
  - 3.戒掉侧睡和趴睡。有时把枕头移到肩膀或背部枕，这个睡姿会伸展身体，保持睡姿不会乱歪斜。
  - 4.挺胸贴壁1小时，尤其饭后更有效，后脑勺、肩胛骨、臀部、小腿肚、后脚跟微微碰到墙壁，用力hold住小腹，1小时吸气吐气就在按摩你的内脏。
  - 5.长坂靖子肩胛骨减肥法  
坐着的时候，挺直腰杆，拉长肚脐，肩膀往后缩，给肠子多点空间，笑话自然顺畅，腹部也不会堆积脂肪。  
走路的时候，肩膀肩胛骨往后缩，手肘往后自然摆动，背部肌肉不断被活动，记得腹部也用力。
- MBT健体鞋
- 6.走路姿势漂亮，背影就是个美女，抬头挺胸、夹紧臀部缩小腹，前膝保持直线往前抬起，每一步都后脚跟先着地，臀上肌、大腿前后肌在用力。

P109彻底清除大便

- 1.早起一两杯温水，接着吃水果和早餐
- 2.大便前后都要喝水
- 3.躺姿，大腿与小腿90度，腰和大腿90度，像一个垂直的Z字型，用腹部力量hold住。
- 4.没便意时就蹲着呆着
- 5.早上起床，伸完懒腰，顺时针按摩肚脐周围
- 6.下半身扭腰摆臀是王道
- 7.早餐先吃水果，不与食物混吃，半小时后吃蒸地瓜（高纤维与树薯不相上下，下午代谢变慢，尽量别吃地瓜）
- 8.三餐饭后站立1小时
- 9.掌握主动权，固定大便时间，下决心挪出10分钟跟大便对抗
- 10.马桶高度能使膝盖弯曲程90度

P112 小腿从下往上按摩，大腿从上往下按摩；每晚把腿垂直靠墙15分钟；敲胆经从大腿往膝盖敲，速度1秒2下或更快更强，力道要狠，一次最少50下

- P118
- 1.淀粉每天摄取50-100g就够了，约半碗饭，小口吃，细嚼慢咽，千万不要过量，过量又没运动，就会合成脂肪储存、变肥。
  - 2.每天坚果类不要超过10颗。
  - 3.戒掉不好的油（反式脂肪）：炸薯条的牛油、盐酥鸡的色拉油（色拉油一经油炸变反式脂肪）、廉价面包使用的奶酥和奶精
  - 4.补钙：高质量的冰淇淋
  - 5.优质蛋白：鱼肉、水煮蛋、豆类

# 《奈大婶变XS小姐！》

## 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)