

<<你这辈子到底能不能瘦一回！>>

图书基本信息

书名：<<你这辈子到底能不能瘦一回！

！

>>

13位ISBN编号：9787533035969

10位ISBN编号：7533035968

出版时间：2011-1

出版时间：山东美术

作者：申思|绘画:郑羽明

页数：131

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：<http://www.tushu007.com>

## <<你这辈子到底能不能瘦一回！>>

### 内容概要

炸鸡就是吃不够吗？

饮料一天不喝就觉得会死吗？

白开水就那么没味道吗？

晚上睡前还要吃泡面吗？

这些东西对你来说不仅仅是垃圾食品，而是像毒药一样腐蚀着你的身体和内心世界！

！

！

！

！

你现在是个死胖子，以后也是个死胖子！

！

！

现在连墓地都涨价了，你死了以后和别人挤在一起大家都嫌弃你！

## 作者简介

申思，人称十三姨。

1981年出生于北京。

当过白领，做过自由撰稿人、网络写手，写过影视编剧《恋恋东丽湖》、《放手让爱降临》。

2007年在天涯社区一帖走红后，出版小说《贫嘴4\8的幸福生活》，并被评选为当年天涯百大名人榜第二名，之后小说搬上银幕。

2011年，小8重磅回归，变身十三姨，5年岁月沉淀，听30岁的女人讲人生。

郑羽明，又称214树，天涯论坛时尚板块红人。

毕业于英国伦敦密德萨斯大学，主修艺术与设计专业。

2009年至2010年，自行编写创作了《叮咚奇妙历险记》系列绘本丛书，并在数家图画期刊中发表插画作品。

2011年初，《叮咚奇妙历险记》正式上市。

# <<你这辈子到底能不能瘦一回！>>

## 书籍目录

### 前言

Part 1 写在开始减肥之前

你减了多少次肥了？

你现在还确定自己真的不需要减肥吗？

你身边那些阴险的瘦子都在想什么？

你身边那些不怀好意的同事都在想什么？

吐槽十三姨的死胖子人生！

真相永远只有一个！

越减越肥的各位，十三姨告诉你这是为什么！

Part 2 控制体重，从这里开始

你真的想瘦吗？

最后一个谎言

想减15斤的看这里——你需要做的准备

想减10斤的看这里——你需要做的准备

想减5斤的看这里——你需要做的准备

想减2斤的看这里——你需要做的准备

想减1斤的看这里——你需要做的准备

控制不了自己体重的人也别想控制自己的人生

这么做极端吗？

你到底为什么必须这么做？

十三姨谈例假

十三姨谈睡眠

Part 3 关于平台期

平台期第一讲

01：什么是平台期？

02：平台期到底有多少天？

03：平台时该怎么办？

04：你到底为了谁减肥？

平台期第二讲

每一个平台期的胖子都伤不起！

# <<你这辈子到底能不能瘦一回！>>

你愿意自己的光环就这样被埋葬吗？

你很想吃吗？

问问自己是胃想吃还是心想吃

平台期是只纸老虎

饿到不行的时候怎么办？

让你永远不发胖的三种食物

Part 4 20天攻克肥肉

DAY1—2

DAY3—4

DAY5—7

DAY8—10

期中小结

DAY11—12

DAY13—14

DAY15—16

DAY17—18

最后2天

20天后需要做点什么？

后记 十三姨的悲伤抒情篇

附送 20天攻克肥肉记录笔记

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《你这辈子到底能不能瘦一回!!》将是你有史以来阅读到的最有成效的减肥宝典！

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:<http://www.tushu007.com>