

<<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

出版时间：广西科学技术出版社

作者：贵妇奈奈

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>

<<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”

<<奈大婶变XS小姐！>>

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的热情与乐趣，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。

<<奈大婶变XS小姐！>>

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，仿佛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！

<<奈大婶变XS小姐！>

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

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

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>