

<<我的减肥日记>>

图书基本信息

书名：<<我的减肥日记>>

13位ISBN编号：9787545200003

10位ISBN编号：7545200004

出版时间：2008.4

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：郑欣宜

页数：188

字数：59000

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>

## <<我的减肥日记>>

### 内容概要

郑欣宜这个名字，在香港可谓是“家喻户晓”，这不仅仅因为她是香港著名影星肥肥(沈殿霞)和“秋官”(郑少秋)的女儿，更因为她从小胖胖的广告形象而为大众所熟悉。

可是随着年龄的增长，欣宜渐渐意识到小时候可爱的形象到现在已经成为自己的一种负担。

她说，每个人都不应该因为肥胖而丧失人生的机会。

于是，在妈妈的全力资助下，郑欣宜开始了漫长的减肥历程。

经过近一年的努力，欣宜的体重从230磅减到150磅，创造了一个减肥神话，“小肥妞”终于蜕变成了“美少女”。

## &lt;&lt;我的减肥日记&gt;&gt;

## 作者简介

郑欣宜 (Joyce Cheng Yan Yee) (1987年5月30日) 是香港著名电视剧演员郑少秋与电视节目主持沈殿霞所生的女儿, 她本身也不时亮相香港的电视节目和商品宣传。

郑欣宜最备受瞩目的是她以往的体重。

郑欣宜亦曾表示有意未来有机会希望跟父母一样加入娱乐圈。

而其圈中的代表作有TVB周刊封面、维特天鹅湖纸巾广告、饰演迪士尼的白雪公主并亲吻吴卓羲等, 这些作品收到的评价有正、反两面, 然而反面的比例远比正面的多, 香港的影视及娱乐事务管理处不时就欣宜的作品接获投诉。

郑欣宜于加拿大温哥华成长及接受教育, 直至高中毕业。

由于其父母在其年龄只有八个月时离异, 郑欣宜由母亲沈殿霞单独抚育。

此后, 郑欣宜与其母亲经常出现于无线电视的节目之中, 更经常合唱儿歌。

郑欣宜也被母亲宣称成为香港少女的代表, 引来不少新青年的非议。

郑欣宜曾经在其15岁时在母亲帮助下于无线电视一慈善筹款节目中演唱美国知名女歌手Britney Spears的Oops, I did it again。

直至2003年担任修身堂的瘦身代言人, 2004年宣布成功在一年后减去了一半的体重, 从230磅减至137磅, 约100磅, 成为香港娱乐圈最热门话题之一。

更推出了一首相关的广告歌曲名为“想飞”及一MTV, 并出版了减肥日记。

其父郑少秋亦曾送上一件泳衣鼓励其纤体行动。

由于郑欣宜母女之肥胖形象早已深入人心, 事件牵起了一轮少女及至一些过胖儿童的纤体热潮。

至2005年年底为止, 她在位于安大略省京斯敦的女王大学继续学业。

2005年郑欣宜以“JCi”之名与其当年公开的男朋友林宝麟(又称“宝宝”, 英文名为Terence)合作组成了“Teemuhae&JCi”, 当中Teemuhae是林宝麟之化名, 而“JCi”则是郑欣宜之英文名“Joyce Cheng”之简称。

在网上发表了二人之创作:《Adrenaline》、《Aint Coming Back》和《Irresistible 2005》, 三首歌曲均由郑欣宜主唱而林宝麟则负责作曲、演奏及rap部份。

后更得到歌手侧田、DJ周国丰及华纳唱片高层陈志光好评, 更考虑与其签约旗下唱片公司。

上亿遗产, 保障女儿未来在娱乐圈摸爬滚打40多年的沈殿霞, 生前资产无数。

除了香港、加拿大等地的不动产, 还有银行户口资产、投资资产和首饰等, 保守估计资产净值达1亿港元。

因为郑欣宜今年刚满20岁, 没有经验处理多种同类型的资产项目, 所以沈殿霞在去年已订立信托状, 将名下资产转以信托基金方式运作, 并交由合法的信托人管理, 一旦她去世, 郑欣宜面对任何资产运用和工作等大事, 最后决定都要有信托人负责审批、协助, 这样就可以避免阅世未深的女儿被骗, 保障欣宜的未来生活。

## <<我的减肥日记>>

### 书籍目录

- Day1 毕生难忘的16岁
- Day2 减肥为了什么？
  
- Day3 感激妈妈苦心
- Day4 减肥从了解自己开始
- Day5 早餐好开始
- Day6 教你如何愈吃愈瘦
- Day7 第一次用机器减肥
- Days Shopping很痛苦
- Day9 拒绝跷腿
- Day10 再见油脂粒
- Day11 减肥前后绝密餐单大对比
- Day12 我的美味早餐
- Day13 我的美味午餐
- Day14 我的美味下午茶
- Day15 我的美味晚餐
- Day16 不止运动这么简单！
  
- Day17 逛超市的艺术
- Day18 婆婆我爱你
- Day19 每餐8克脂肪
- Day20 告别200磅
- Day21 修身四味之炸
- Day22 修身四味之甜
- Day23 修身四味之咸
- Day24 修身四味之辣
- Day25 神奇纤体仪器之“真空吸脂修身仪”
- Day26 神奇纤体仪器之“修身细胞活化器”
- Day27 神奇纤体仪器之“活肤矿物蜡”
- Day28 神奇纤体仪器之“波浪修身电流机”
- Day29 我的修身梦想
- Day30 我的至爱零食
- Day31 Shopping Mall我来也
- Day32 减肥变储蓄
- Day33 加港无间断
- Day34 吃得饱减肥法
- Day35 180磅的感动派对
- Day36 我的修身顾问
- Day37 校服裙子也减肥
- Day38 进军160磅
- Day39 当“M”追上“S”的时候
- Day40 锁骨惊现
- Day41 我的修身梦想之Kick Boxing
- Doy42 用纤体仪器时的梦
- Day43 他是我的心灵鸡汤

<<我的减肥日记>>

- Day44 传媒恐惧症
- Day45 拍照启示录
- Day46 亲朋密友的支持
- Day47 初尝“冷”的滋味
- Day48 冲破150
- Day49 修身惊喜
- Day50 爱上Dream Dress
- Day51 情迷高跟鞋
- Day52 我的减肥成绩表
- Day53 感动的BBQ派对
- Day54 我的梦幻舞衣
- Day55 当上公主的一天
- Day56 我的梦幻舞会
- Day57 世上只有妈妈好
- Day58 秀出美丽人生
- Day59 Fit足一世
- Day60 最后鸣谢
- 附录一 出外饮食通胜
- 附录二 卡路里大全

<<我的减肥日记>>

章节摘录

插图：

## <<我的减肥日记>>

### 媒体关注与评论

书评身为知名艺人沈殿霞和郑少秋的女儿，郑欣宜从小的一举一动已被注目。去年暑假，十六岁的欣宜作了一个更受人瞩目的决定，进行漫长的减肥计划，从226磅开始，至今年年中已减压了差不多100磅，减肥计划仍在进行中，在书中，欣宜会与读者分享过程中苦与乐。首席公开个人的减肥餐单，并附减肥顾问的减肥贴士。

## <<我的减肥日记>>

### 编辑推荐

《我的减肥日记》郑欣宜在妈妈的全力资助下，郑欣宜开始了漫长的减肥历程。经过近一年的努力，欣宜的体重从230磅减到150磅，创造了一个减肥神话，“小肥妞”终于蜕变成了“美少女”。  
减肥秘方尽在《我的减肥日记》。

<<我的减肥日记>>

名人推荐

我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。

——妈妈 沈殿霞经此一役，她真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。

——爸爸 郑少秋我比以前学到更多，变得懂事了，也明白了要争取任何一件事总得take time，凡事都不会不劳而获。

——郑欣宜

<<我的减肥日记>>

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>