

<<露露胖公主变身记>>

图书基本信息

书名：<<露露胖公主变身记>>

13位ISBN编号：9787806668146

10位ISBN编号：7806668144

出版时间：2007-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：LULU

页数：137

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>

<<露露胖公主变身记>>

前言

上帝保佑，她对我永远不要变心就好……老实说，和LULU从认识到现在，已经进入第七个年头了。她的外形，在我这个情人眼里，真的好像没有什么太大的差别。直到最近，她为了出版这本书，整理出一些以前的相片，我看了一下，才猛然惊觉我对她的这份感情的投入，真可以算是痴情，算是真心，完全是符合了所谓“爱情是盲目”的境界——我对她这了年内的体重变化，竟然是如此地视而不见！

在我心中，LULU永远是那么的端庄、美丽、有气质。不管她是一个小胖妹公主，还是一个曲线玲珑的瑜伽老师。于是，我虔诚地向老天祷告——不管LULU再怎么样地变身，我都欣然而谦卑地接受，只要老天保佑，她对我永远不要变心就好……

<<露露胖公主变身记>>

内容概要

你一定不相信，身兼广告明星、《女人我最大》中身材前凸后翘、超级性感的瑜伽女王LULU，在23岁以前一直因为过胖、身形痴肥，而每天奋力地与肥胖战斗着，惨烈的过程绝对堪称一部减肥血泪史！

她曾经一度胖到近70公斤、被姐姐男友嘲笑、被老师嫌弃、被舞蹈同学在背后叫她“胖天鹅”、每次舞作她都选不上主角，连当个配角都被嫌碍眼……她的心酸血泪真是罄竹难书！

为了减肥，她像疯了一样，听到什么偏方就乱试一通，结果搞得自己更肥、月经两个有没来、内分泌大乱、还得了“减肥过度抑郁症”！

充满自卑感，觉得人生简直灰暗到谷底，甚至怀疑起自己存在的意义……后来，痴肥的胖公主，居然神奇般地瘦了下来！

而且曲线更性感！

她到底吃了什么？

做了什么？

喝了什么？

改变了什么？

作者简介：LULU老师：以前的痴肥妹，现在是拥有魔鬼身体的瑜伽老师。

台北艺术大学舞蹈系、台北艺术大学剧场艺术研究所毕业。

修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受Iyengar系统课程训练，并拥有三项国际性瑜伽教师执照：美国Yoga Fit Teacher Training Systems合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽（Therapeutic Yoga）合格瑜伽教师及Ashtanga系统合格培训教师。

现任吗哪瑜伽经营者兼老师及《女人我最大》瑜伽教师，著有《伽天后LULUS脊美瑜伽》、《百分魔体双人瑜伽》、《百分魔体28生理瑜伽》。

<<露露胖公主变身记>>

作者简介

LULU，以前的痴肥妹，现在是拥有魔鬼身材的瑜伽老师。

台北艺术大学舞蹈系，台北艺术大学剧场艺术研究所毕业。

修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee接受Iyengar系统课程训练，并拥有三项国际性瑜伽教师执照：美国Yoga Fit Teacher Training Systems合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽（Therapeutic Yoga）合格瑜伽教师及Ashtanga系统合格培训教师。

现任吗哪瑜伽经营者兼老师及《女人我最大》瑜伽教师，著有《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》、《百分魔体双人瑜伽》、《百分魔体28生理瑜伽》。

<<露露胖公主变身记>>

书籍目录

CH 1 胖公主六年不间断的减肥大对抗 胖公主悔不当初肥胖演进史 除了胖, 我只剩自卑 什么偏方都试, 差点饿死还是瘦不下来 上天不负苦心人, 胖小鸭变窈窕天鹅 从快70公斤 - 48公斤的神奇魔法
CH 2 相信我 你一定可以变窈窕!
CH 3 舒压、调息、曲线塑造 瑜伽瘦身原理轻松入门
CH 4 胖子必修的易胖体质变体大法 易胖体质自我检测 快来改变易胖体质 轻松消瘦
CH 5 内分泌失调, 胖子当到老 真惨, 你是失调女吗? 不做失调女的9大必学
CH 6 现在就接受排毒的专业训练 课程01 泡澡 课程02 淋巴排毒按摩法 课程03 自制排毒果汁
CH 7 胸围up up帮“咪咪”升级小秘诀 打死也不让罩杯缩水 “海咪咪”绝对可养成 魅力翘臀速成班
CH 8 婴儿肥 自我改造成巴掌脸
CH 9 想吃随时吃 想瘦就能瘦 解开LULU的食物密码
CH 10 大吃大喝后的独家补救秘方
CH 11 长肌肉 V.S.圆肌肉 美丽曲线的4个关键

<<露露胖公主变身记>>

章节摘录

插图：

<<露露胖公主变身记>>

编辑推荐

你一定不相信，身兼广告明星、《女人我最大》中身材前凸后翘、超级性感的瑜伽女王LULU，在23岁以前一直因为过胖、身形痴肥，而每天奋力地与肥胖战斗着，惨烈的过程绝对堪称一部减肥血泪史！

她曾经一度胖到近70公斤、被姐姐男友嘲笑、被老师嫌弃、被舞蹈系同学在背后叫她“胖天鹅”、每次舞作她都选不上主角，连当个配角都被嫌碍眼……她的心酸血泪真是罄竹难书！

为了减肥，她像疯子一样，听到什么偏方就乱试一通，结果搞得自己更肥、月经两个月没来、内分泌大乱、还得了“减肥过度抑郁症”！

充满自卑感，觉得人生简直灰暗到谷底，甚至怀疑起自己存在的意义……后来，痴肥的胖公主，居然神奇般地瘦下来了！

而且曲线更性感！

她到底吃了什么？

做了什么？

喝了什么？

改变了什么？

《露露胖公主变身记》告诉你。

<<露露胖公主变身记>>

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>