

<<为爱瘦一次>>

图书基本信息

书名：<<为爱瘦一次>>

13位ISBN编号：9787807636984

10位ISBN编号：780763698X

出版时间：2012-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：贾玮

页数：166

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>

<<为爱瘦一次>>

前言

新书就要出版了，很激动，也很感慨！
非常感谢你们花时间读我的书！

这是一本什么书？

在我看来，它不仅仅是一本记录我如何减肥的书。

我也希望大家不要只把它当做是你减肥的参考读物。

我更希望你看到：一个168斤的胖妹没有放弃追求爱情的权利，即便曾经被人狠狠地背叛，但她还是对爱与被爱充满希望，直到有一天，她收获了自己等待11年的真爱。

一个168斤的胖妹没有放弃追求事业的理想，带着简历直奔一家国际公关公司的前台，开始了一段完全不被人看好的公关生涯，直到26岁的她成为了某奢侈品牌的助理公关经理。

这个168斤的胖妹，四年前被同事问起梦想是什么时，她说：“我想拍杂志、上电视。”

众人哄笑，可现在，她上过的杂志已经超过30本。

这个168斤的胖妹，曾经想在学校大会的舞台上做主持，但老师告诉她：你太胖了，所以这个舞台不属于你。

可现在，她却是众多厂商力邀的发布会主持人。

如果你也有梦想，那么请你记住它。

不管它距离你现在的的生活有多么遥远，只要不放弃，只要你还记得，那就去努力。

每天朝着它迈一步，哪怕那一步只有一微米，哪怕那目标远得简直遥不可及，只要你肯朝它走去，总有一天，你会拥抱它！

肥胖并不可怕，可怕的是你因为肥胖而失去信心，失去享受美好生活的心态。

一路走来，我时常会想起以前那个168斤的贾玮。

我很感谢她，因为当时她背负了太多压力，但每天还是那么乐观、积极地面对生活，偶尔在没人看见的地方哭一下，马上又会带着笑容重新出现在人们面前。

因为半年瘦身70斤，我渐渐被很多朋友知晓，一方面，我非常感谢大家的支持，另一方面，我认为自己真的还有很大的进步空间。

我给大家讲个故事吧。

在初一期中考试的时候，还不太适应初中生活的我考了全班第33名，全班52个人。

期末考试时，我的名次提高到了第11名，老师要给我颁发一个“进步大奖”。

但在所有同学的掌声中，我并没有上台去领奖，而是站起来说：“老师，这个奖我不要，不是我进步有多大，只是我上次考得太差。”

现在我也这么想，不是我有多厉害，只是因为过去的我太贪吃太没有自制力了。

说实话，我很感谢大家，但是我心中有愧。

怎么办？

只有在现在的基础上继续努力，不断完善自我，有朝一日再心安理得地接受大家的关爱。

已经打开这本书的你，不管现在是否准备马上开始减肥，都请你从现在开始积极乐观地生活，因为肥胖不是你选择黯淡生活的理由，抬起头，挺起胸，谁说胖人就要自卑，谁说胖人就要放弃美的权利，谁说胖人就没有恋爱的机会，谁说胖人在职场就要发展受限……如果看完这本书，你可以对以上这些问题都说“不”，我会很开心，认为这本书有存在的意义。

现在，请看我的故事，一个168斤胖妹为爱瘦身辛苦却不辛酸的故事。

<<为爱瘦一次>>

内容概要

168斤大肥女 奢侈品牌PR大Lady, 11年暗恋终成正果

贾玮教你180天甩肉70斤, 爱情事业双丰收

《美丽俏佳人》《时尚》《健康之友》《心理月刊》等鼎力推荐的减肥达人贾玮, 24岁时体重达到顶峰——168斤, 为了有勇气与自己暗恋11年的男生见面, 开始发奋减肥。

180天后, 她的体重从168斤减到98斤的时候, 她终于向他表白了……结果不仅仅是双喜临门——因为减肥, 她当上了曾经想都不敢想的杂志模特、双语主持人, 还频频登上时尚杂志以及中国收视率最高的美容类节目《美丽俏佳人》。

而一家国际大公司也向她伸出了橄榄枝。

贾玮在本书中描写了一个超级肥妹减肥和恋爱的全过程, 并零保留地披露了独家减肥秘籍。

<<为爱瘦一次>>

作者简介

贾玮，她是瘦身奇迹

半年瘦身70斤，获得“乐蜂网”2011人气瘦身达人大奖

她是诸多媒体报道的幸福偶像

为了暗恋11年的男生成功瘦身，最终走到一起，成为幸福楷模

她是职场达人

仅用三年，就从168斤的胖妹实习生变身国际一线奢侈品牌的副公关经理

她是女性励志代言人

减肥成功的她，如今身兼双语主持人、电视栏目嘉宾、平面模特、时尚杂志专栏作家等数职，成为热门励志偶像，入围《瑞丽伊人风尚》“2011榜样OL”10强

<<为爱瘦一次>>

书籍目录

前言

180天，可以做什么

Chapter 1

我是恋爱绝缘体——少年贾贵妃的快乐肥胖史

Part1 吃到High翻天的童年时光

我的快乐只有零食能懂

100个金响卷一扫而光，肚皮快要撑爆了！

麦当劳的汉堡我一餐就能吞三个！

人人都爱贾贵妃

Part2 初中我才知道，原来我很胖

不好意思，没有你能穿的号

我把裤子磨破了

胖子的外号满天飞

我是超级破坏王

安能辨我是雄雌

Part3 我喜欢你，你知道吗

偷偷看，默默想，小鹿开始乱撞

我的好友成了他的女友

在婚礼上我会告诉你答案

Part4 再也不要因为肥胖而错失真爱

不曾联系的9年，他从不曾走远

飞信飞来了我尘封已久的思念

Chapter 2

我要为爱瘦一次——25岁的我要完成14岁时的梦想

Part1 怎么减？

只有两个月的时间！

没时间了，拼命减肥吧

我宣布：我要开始减肥了

出门旅游的时候，为爱减肥的计划不变

减肥已成为我的一种生活习惯

减肥第一阶段报告

Part2 不行！

还是没自信！

还要更瘦才行

我和李昂的第一次亲密接触

拼命三郎就是我

减肥大过天！

任何事情都不能影响我减肥

你还活着吗？

活着就继续减肥吧

减肥第二阶段报告

Part3 摆脱胖子称号，荣升美女头衔

<<为爱瘦一次>>

长达10个小时的甜蜜约会
周周都有新进展
此时再不主动，更待何时
他到底爱不爱我
减肥第三阶段报告

Part4 你知道吗？

这句话我足足等了11年
对不起，让你等太久了
谁说热恋期一定会发胖
我的体重就停在98斤吧
减肥第四阶段报告

Chapter 3

跟我一起制作专属于你的减肥方案吧

Part1 减肥之前，先问问自己为什么要减

给自己一个可以坚持下去的理由
这些理由，我不想听到

Part2 怎么减？

先问问自己愿意怎么减
减肥不要急，找对方法再启动
这些借口也太牵强了吧
决定了，就请发挥到极致
跟我一起制定你的减肥计划

Part3 想放弃？

先问问自己怎么才能不放弃
不要轻易否定正在减肥中的你，去休假吧
这样就放弃？

别让我瞧不起你

不抛弃，不放弃，我的方法大公开

Chapter 4

这里那里怎么瘦——贾玮独家局部减肥秘方大公开

Part1 不要再做小腹婆和大腹翁

清肠瘦腹法
缩胃瘦腹法

Part2 大象腿、萝卜腿统统都消失

大象腿原来这么好减
萝卜腿绝不是不治之症
瘦腿食物大推荐

Part3 甩掉壮硕难看的麒麟臂

超级累但超级有效的深蹲瘦臂法
经过我改良的握哑铃瘦臂法
公交地铁瘦臂法
我的独家蛙泳瘦臂法

Part4 我不想要大饼脸

定期做美容
拳头按摩瘦脸法
嚼嚼就能瘦——口香糖瘦脸法大改良
口语瘦脸法

<<为爱瘦一次>>

Chapter 5

怎么吃才能变美变瘦——瘦身饮食全攻略

Part1 饭前这么吃让减肥事半功倍

谁说减肥不可以喝饮料

压缩食品的减肥妙用

饭前喝汤也能瘦

Part2 食物并不可怕，吃对了就能瘦

减肥期间吃什么

减肥期间怎么吃

减肥食物大推荐

Part3 朋友或同事聚餐时怎么吃

咖啡厅的小聚

烤肉聚会我最爱

自助餐的新吃法

Chapter 6

贾玮独创减肥怪招一箩筐

Part1 尝过就请吐掉

Part2 自己骗自己的食谱

Part3 运动中的黄金组合

Part4 KTV减肥法

Part5 日常爱好也能偷偷帮你瘦

Part6 沐浴减肥法

Part7 找个朋友一起减肥吧

Part8 众人拾柴火焰高，让更多人来鼓励你减肥吧

Chapter 7

减肥后的美丽新世界

Part1 美女的生活，我还没有准备好

Part2 从实习生到顶级奢侈品牌的公关经理不是梦

后记

<<为爱瘦一次>>

章节摘录

版权页：插图：减肥大过天！

任何事情都不能影响我减肥游300米到底够不够？

这个问题一直困扰着我。

第二天，我问苏婷：“你一般游泳游多少米啊？”

”苏婷淡定地说：“1000米吧。”

”“啊？”

1000米啊！

那要游多久？

”我继续追问。

“一个小时左右。”

”原来300米是远远不够的啊。”

“大家都是人，别人能做到，我凭什么不能？”

”这是我经常逼迫自己做某事的话语。

既然决定了，当天我就把自己的计划更正为了1000米，哪怕游得慢，花费的时间比一个小时多，不够1000米休想给我上岸！

那时我所在的公司是一家知名的国际公关公司，每天的工作非常繁忙，加班是家常便饭。

如果加班岂不是会耽误游泳？

不会！

什么都不能影响到我的减肥大计！

每次需要加班时，我都会把要做的工作默记在心里，然后照旧一下班就去游泳，埋头就是1000米。

但是在水中，我会计划好接下来要完成的工作，想好撰写方案的思路、新闻稿的脉络或是报告的整体架构。

游泳后回到公司，直接加快速度执行，虽然会晚回家，但是为了减肥，值得！

有时候组里会进行午间聚餐，在以前，作为组里的开心果，我每次都是聚餐的话题焦点。

可是决定“减肥大过天”后，我开始以各种理由逃避聚餐，午间照样进行健身房的跑步运动。

渐渐地领导发现我每次聚餐都缺席，不再批准我的逃避理由。

怎么办？

我不允许自己的减肥大计被任何事阻挠！

在我与领导进行了一场真诚的谈话后，她终于接受了我的理由。

我心里非常感激，但另一方面，当时的我动力其实已经强大到“就算是要辞职，也不能让任何事丝毫影响我的减肥计划”的地步！

现在回想起来，真是钦佩自己那时执著的劲头。

除了公司会出现的减肥障碍外，家里的障碍也会偶尔冒出来。

那时我的体重已经不到130斤，这个结果对于我的父母而言已经十分满意。

于是，他们开始放松对我的减肥监督，到后来根本就是规劝我“不要再减啦，已经可以啦”。

一个周末，运动回来的我一进门就看到满桌的饭菜，而且样样是我爱吃的。

节食多日的我面对这样的诱惑真的快要抵挡不住了。

“孩子，来，洗手吃饭。”

”妈妈亲切地招呼我。

好想吃，看起来好好吃！

要是在以前，我绝对会一屁股坐在餐桌前，大快朵颐地吃他两大碗米饭。

可是今天，我却不能这样！

因为我有更重要的减肥计划要执行。

“不吃了，你们吃吧，我在减肥。”

”我冷冷地说道，准备回自己的房间。

<<为爱瘦一次>>

“哎呀，减什么啊！

过来，过来，你看，都是你爱吃的，妈妈忙了好久呢，给个面子。

”说完，妈妈就夹起一块宫保鸡丁要喂给我。

一时间，我来不及想什么，只是觉得减肥对我而言是头等大事，任何人或事物的阻挠都会令我恼火！

“走开！

谁让你做这些好吃的给我的！

知不知道我在减肥啊！

我不能吃！

不能吃！

以后你们要吃好的就出去吃，别让我看见！

”说完，就跑回了自己的房间，留下满脸错愕的父母。

每每想起这件事，我都感到很后悔，对父母很内疚，当时我完全可以态度好好地拒绝妈妈的好意，但是，也许正是当时那种决绝的态度，才成就了今天的我。

还好我的父母都很理解我，不会和我计较这种小事，而且此后很长的一段时间里，他们真的再也没有在家里做过什么特别好的饭菜。

感谢家人对我的支持，感谢同事和领导对我的包容，感谢朋友们对我的鼓励，在我的减肥之路上，大家都以不同的方式给予着我默默的支持。

最要感谢的还是我自己，那个坚定得让所有人都不得不支持的我！

贾玮，好样的！

关键字：坚定不移的信念一旦确立，就不可能再动摇！

从实习生到顶级奢侈品牌的公关经理不是梦我的本职工作是公关，这个词最早是从我爸爸口中得知的。

记得那时候我还小，经常陪爸爸出席一些社交场合，看着大人们在饭桌上推杯换盏，然后一件件大事就被敲定，我甚是向往。

有一天，我问爸爸他们在做什么。

爸爸想了想，说：“公关。

”于是，“公关等于大吃大喝着谈事情”就成了我小时候对这一职业的理解。

你们也知道小时候我是多么贪吃，所以，公关就成了那时我的职业理想。

高中时期，我第二次接触到“公关”这个词。

那时是看一本时尚杂志上介绍原Gucci的公关经理（大概是这个职位吧，实在记不清了）离职，后来投身于保护东北虎的事业中。

我看着那位优雅的公关经理，加上当时我对一线国际品牌的了解，真的好羡慕她的职业。

但也只是羡慕，没有奢望。

转眼到了大学三年级，我陪朋友去一家国际知名公关公司应聘实习生，我居然也意外得到了在此实习的机会。

但我并没有因此沾沾自喜，因为我深知自己不同于公关相关专业出身的同学，不仅没有丝毫专业背景，也没有一点儿公关方面的人脉，在美女如云的公关公司，我太不起眼了。

同事们至今还会调侃我第一天上班的样子：一件被撑得快要爆开的水手服上衣，一条黄色的大花裙子，再加上一双不太跟脚的高跟鞋，包裹着168斤的我。

我也问过同事们当时对我是什么感觉，他们还算客气地说：“当时只是觉得领导挑人真是不看长相，这姑娘也太胖了吧。

”但从他们第一次见我错愕的眼神中，我知道，自己必须加倍努力，在短时间内作出成绩，证明胖妹也可以胜任公关一职！

充满了干劲的我，每天都期待着新工作。

领导交待给我的工作，从不挑三拣四，加班到凌晨都是常有的事。

工作的辛苦，我并不介意，但那种落单的感觉却让初来乍到的我很不适应——我每天在办公室说的话都不超过10句，同事们每天熟络地说说笑笑而自己却插不上话，中午看着大家呼朋唤友地结伴吃饭而

<<为爱瘦一次>>

自己却不知道去哪里。

但是，转念一想：这份工作不是让我来交朋友的，更不是让我来娱乐的，没有朋友怎么了？没有人搭理又怎么了？

重要的是漂亮地完成工作，体现自己的价值！

有了这样的决心后，每天下班我都会打印一些资料回家仔细阅读，有前几个季度的Plan，也有媒体上刊登的各式公关文章。

遇到不懂的就记下来，第二天带着问题去请教组里的leader。

不久，我被委派向媒体发布公关稿件，然后追稿。

虽然只是实习生，虽然还没有任何媒体资源，但我给自己的目标是：我负责的稿件的发稿数量一定不能低于正式员工的标准！

下定决心后，你们懂的啦，我那股冲劲儿又爆发了，三天时间100多家媒体我全部联系过一遍，那篇稿件的发稿数量非但不低于正式员工的发稿量，足足多出了20篇。

当然，初来乍到的我也经常忙中出错，加班到凌晨两三点赶出来的报告总被批得一文不值。

有一段时间，每天回家我都会哭，觉得自己很委屈，但我从不放声大哭，因为让家人知道会担心；也不会再在办公室哭，因为不想让同事小瞧；只是在自己的房间里关上门哭一下，第二天依然带着笑容貌似“开心”地去上班，去接受新一轮的指责和批评。

我告诉自己：“实习不超过半年根本接触不到核心业务，再苦再累再委屈我都要撑过半年，我要让我的实习有价值！”

半年的实习期转眼就在忙碌的工作中度过了，原本只打算坚持半年的我最终被留了下来，成为这家著名的公关公司的一员。

在入职的第一年，我所负责项目就获得了亚洲公关大奖。

更令人欣喜的是，我这个毫不起眼的胖妹实习生已经华丽转身，还成为了为公司年会的主持人，面对200多人的客户和员工，用英语自如地代表公司主持年会。

职场神话并没有就此结束，大家还记得刚本节开篇我那个不敢奢望的梦想吗？

是的，当那个梦想有机会被实现时，我努力了并且抓住了这个机会！

不能说作为一个国际奢侈品牌助理公关经理与体重到底有多大关系，但是我能肯定的是，这个机会是不属于那个体重168斤的贾玮的，168斤的贾玮是不可能被允许代表该品牌出席市场活动的。

当机会来敲门时，你是否已经做好准备？

第二节：食物并不可怕，吃对了就能瘦很多人在微博上问我，减肥是不是就要不吃东西，还有一个网友居然连续五天没有吃东西，饿得头晕眼花，让我非常焦急！

减肥是要节食，也就是少吃，但绝对绝对不可以不吃！

不要以为食物有那么可怕，吃对了，照样可以瘦。

这里所谓的正确吃法，主要分为吃什么和怎么吃。

减肥期间吃什么维持人体正常生活的营养元素是每天一定要摄入的，包括：碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素等。

所以，不管是多么急切的想瘦，每天不吃是行不通的。

刚开始减肥的人，我建议先从戒掉油炸以及高油食物开始，怎么分辨这类食品，很简单，在吃之前你稍微用纸巾蘸一下这类食品，如果纸巾被油浸透，那就是不该吃的了。

在这里提醒大家的是，那些伪装后的高油食品。

有些食品看起来不油，比如点心。

用纸巾也蘸不出任何油渍，但是这类食物确实是用大量的油制作而成，只是经过烘焙和加工后，伪装了他们的外表而已。

减肥经过一段时间，就可以开始尝试戒掉晚餐了。

戒掉晚餐没有那么可怕，不会让你饿到睡不着，当然前提是你晚上不会从事大运动量的体力工作。

很多时候人体需要的能量远比我们以为的少得少，想想看，你现在吃东西，有多少时候是真的因为自己饿了才吃的？

大多是因为一种习惯，觉得到点了，就该吃饭了。

<<为爱瘦一次>>

或者因为心理需求，开心不开心都要用食物来填补。

如果戒掉晚餐这一步你也顺利完成，并且保持得不错，没有任何不适，再下来我们就可以在午餐上做文章，达到我们节食的最终级。

午餐需要吃主食、蔬菜和肉类，但吃到不饿就可以停下来了。

以我的个人经验，半碗米饭、半盘蔬菜、两到三块肉的量就可以维持一般女生的下午到晚上的正常生活了。

但个人体质不同，所以，在实施前为了保险起见，大家可以去咨询一下营养师。

减肥时面对那么多食物，该怎么选择吃什么不吃什么呢？

我的经验是，一般来说，你去看食物是否容易腐烂、被破坏，越容易的，越适合选来食用。

这里所指的被破坏是说，这个食物容易不容易被碾碎。

要知道，食物进入我们的胃部后是需要被胃碾碎再进行消化和吸收的。

所以，不要把那些不容易被碾碎的食物放入口中，给我们的胃部增加负担，最后导致他罢工不干。

举个例子：相对于猪肉而言，鱼肉更容易腐烂、被破坏，那么我们就选择吃鱼肉；相对于酒水而言，酸奶更容易腐烂变质，那我们就选择喝酸奶。

减肥后，我看到有些朋友大吃大喝一些很不容易被消化的垃圾食品，就笑着说：“你可以去吃桌子了，反正你吃的这个东西破坏起来跟破坏一个桌子快差不多了。

”虽然夸张了些，但道理是一样的。

所以，这也是为什么我从来不吃QQ糖这类胶状食物，本来嚼着就那么费劲了，还要咽下去，给胃部增加负担，想想就觉得可怕。

<<为爱瘦一次>>

后记

2011年3月31号，我26岁的生日，你和我的家人朋友一起为我过生日，你请蛋糕师在我的生日蛋糕上写下“我是你的”，这是我最喜欢听你说的话。

我们穿着情侣衫合影留念，在吻你的时候，看你踮着脚尖伸着脖子亲我的样子，像个几岁的小女孩，我回想起那个曾经比我高0.5厘米的贾玮。

1997年9月1号，我到初中一班报到。

那时的我身高1米57，你比我高半厘米。

在我13岁的时候，我迷上心理学的书和杰克逊的舞，一边和同班同学的你成为无话不谈的朋友，一边在以后的日子里长了26厘米的个子。

2000年9月1号，我们考入同一所高中，我到九班报到，你在五班，我们几乎失去联系，高二你出国后完全失去联系，我一边学心理学，一边练舞。

2003年9月1号，我到大学报到。

四年之间不抽烟不喝酒，学了四年的心理学和英语，没有交女友，跳了四年的舞，大学期间初中同学聚会记得好像见过你，不过我一直不关心周围事物，我的眼里只有心理学、英语和跳舞。

2008年3月31号，我生日这天我在杂志上了解了一种心理方法叫做积极心理治疗，开始接受严格的培训，开始明白自己过分重视成就的偏颇，开始拓展关系领域。

2010年3月19号下午3点35分54秒我在飞信上给你发了第一条飞信“hello”，下午3点38分20秒，你回复“Hi~”。

2010年10月4号，我和你第一次牵手，我送你我跳舞穿的嘻哈T恤，上面喷了我的古龙水，你开始当睡衣穿。

2010年10月5号，我开始每天记日记。

在我家楼下，你第一次咬我的手臂，从此保持了这个没有进化完整的爱好。

2010年10月6号，我去土耳其参加积极心理治疗世界大会，你到机场送我，我开始在手机里存储你的温情短信，第一条是“嗯~我等你回来一定照顾好自己我会想你的”。

2010年10月22号，你的生日当天，我拿到积极心理治疗的国际咨询证书，我选择在这天正式把你收藏，问你愿不愿意以结婚为前提成为我的女朋友，你说我们要不要再考虑一下，性格可能不大合适，我很意外，但你马上转口说刚才是逗逗我，你说你当然愿意，那天是我第一次吻你。

祝贺老婆出了自己的第一本书！

虽然我已经提前读过，但是毕竟感觉不一样。

看着你的梦想一个一个实现我很为你开心，所以除了别人都会和你讲的“你好厉害哦”以外，我想对你说一些我很少和你说的话。

你知道吗？

你特别喜欢在散步的时候和我撒娇，你走在我的右边，我右手牵着你的右手，你的左手环着我的右侧肩膀，然后和我说：“小哥哥，你能给我买个冰激凌吃吗？”

我总问你，你今年几岁啦？

你说5岁，后来我才知道，那是你最开心的一段日子。

所以，谢谢你告诉我，我的存在把你和最开心的感觉联系在一起。

你知道吗？

有的时候我蛮喜欢看你不生气的样子的，你傻傻地盯着我，气呼呼地说：“你今天讨厌，你是不是吃毒蘑菇了？”

我不跟你好了！

”所以，很抱歉宝贝儿，有时我是故意惹你生气的。

你知道吗？

我最喜欢你的地方是你注视着我的样子，你对我说你很爱我，特别特别的，这种专注对于我来说是精神电池，让我知道我是重要的，每当你抱着我然后对我说“想我了吗”，我觉得你真实得可爱。

所以，我想告诉你，是的，我一直很享受你爱我的方式。

<<为爱瘦一次>>

在别人的眼里，你是瘦身明星，你是主持人，你是平面模特，你是职场达人，不过回到家，看着你穿我的衣服然后撅嘴要我陪你玩三国杀，我知道，你的内心里还是那个喜欢对我撒娇，喜欢小幸福的小女孩，所以钻进我的口袋吧，我带你做个好梦。

作为一个心理师，很多人会问我是否知道他们心里在想什么，我总说，我是个医生，我不是妖精，你不说我自然不知道你在想什么，但是其实恋人相处的时间久了，如果用心收集记录，很多时候确实是可以不用说出来就能知道对方心里想什么，这完全不是神乎其神的心理学，而是平时一点一滴的笨功夫的积累。

我的爷爷对我说，他和我奶奶在一起55年，他是知道我奶奶心里在想什么的，我奶奶在去世之前对我爷爷说“老伴，我等着你”。

有一次我们拥抱的时候你突然对我说：“如果有一天我不在了，我就对你说‘李昂，我等你放学’。”我一下子想起初中时候你稚嫩而专注的眼神，现在的你这么多光环笼罩，能保留这份学生时代的纯情真的很不容易，我没有说话，只是流下眼泪，谢谢你的爱，老婆子，我要我们也能像我的爷爷和奶奶一样，相濡以沫一辈子。

“老婆子早安，起床啦，昨晚睡得好不好？”

” “老婆子午安，中午记得吃蔬菜，亲亲。”

” “老婆子我到家了，抱抱，晚安，我爱你。”

” 这是我每天都会发给你的三条短信，你都存着吗？

老婆子，我想我该去接你下班了，因为如果我迟到我就会收到这样一条短信：“嗯嘛，肿么还不来幼儿园接小朋友？”

” 我知道啦，宝贝儿，我这就来接你下幼儿园回家！

<<为爱瘦一次>>

媒体关注与评论

一段让人感动的爱情篇章，一则激励人心的励志故事，一个新时代都会女性的偶像，贾玮让这世界又有了希望…… ——亚洲最具人气造型师 小P老师这世上有的是害怕痛苦而逃避现实的人，有的是为了适应别人脚步而忽略梦想的人，但你始终明白自己是什么，想要什么。希望你坚定的脚步能带给更多人实现梦想的力量。

——著名节目主持人、东方风行集团创始人 李静从超级胖妹急速瘦身，变身国际一线品牌职场达人，同时还收获了爱情。

看着梦想一一实现，让人不得不佩服她小小身体里蕴含的强大励志精神！

有梦想的你，值得一看，努力去做属于自己的梦想吧！

——新生代当红偶像 唐嫣For my dear 贾玮：一个女人，一生最重要的两件事：1. 让自己一直美下去，无论年少还是年老，无论贫穷还是富有，每个阶段都应该有勇气去追求内外兼修的美丽。

2. 找一个人，一个懂得呵护你，爱惜你的人，让他一直见证和欣赏你的美丽，无论健康或疾病，无论热恋或相守，他会一直是你的爱人、导师、朋友和亲人。

美丽的贾玮是世上好女人的见证，也应该是许多女孩应该学习的榜样，一个用体重去征服自己所爱的女人，一个胖小妞变天鹅的女人，一个勇敢追求自己的美丽和幸福的女人。

我们都爱你，因为你了不起。

——知名歌手、演员、时尚女王 爱戴见证了贾玮的整个瘦身之旅，那绝对来自于爱情和意志的强大力量。

由此可见，人的潜能是无限的，but我有爱情，却没意志，所以只能成为“一只”旁观且艳羡她的微胖人士。

但请你相信，别沮丧，胖瘦只是外形，快乐的心境才是幸福生活的“内核儿”，噔噔噔噔~~~~~友们的鼓励 ——厨房生活家 文怡

<<为爱瘦一次>>

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>