第一图书网, tushu007.com

# <<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

第一图书网, 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，她收获了自已等待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，终有一天，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。
”　现在我也想这么说，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。

第一图书网, tushu007.com



## 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。

## 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

第一图书网, tushu007.com

# <<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

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

第一图书网, tushu007.com



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，不游够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。

“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，我很是向往。
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

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。

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。

## 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目蛋糕上写下“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。
200069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恤胁，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。

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！

## 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老师这世界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，努力去实现属于自己的梦想吧！
　　——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

第一图书网, tushu007.com



## 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