

<<這輩子瘦得了嗎？>>

图书基本信息

书名：<<這輩子瘦得了嗎？>>

13位ISBN编号：9789868671430

10位ISBN编号：9868671434

出版时间：2012-5

出版时间：玩媒體股份有限公司

作者：Liz

页数：143

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>

<<這輩子瘦得了嗎？>>

前言

自序 說真的，從來就沒有想過，中文程度那麼差的我竟然能夠出書耶。

我想，這下老媽大概又要拿起家中的話筒開始幫我四處宣傳了吧！

（她從以前就是這樣，連我上個小小的節目單元，都會想盡辦法邀請朋友到家中一同觀賞，彷彿像是世足賽即將要開打了一樣。

） 我的【肉球進化史】：從小就圓滾滾～ 在家中我排行老么，雖然爸媽努力打拼了四次，最終還是生了隻女兒，但是卻沒有因此覺得遺憾。

反倒是把女兒當寶一樣的疼，或許就是出生在這種幸福的家庭，讓我從小到大的糧食都沒有短缺過， 在我有生以來的記憶當中，就被阿姨們認為是個大隻的小孩，甚至覺得我這顆看似貢丸的大頭，前途無量。

每當站在同學當中，我的頭就是比人家大，臉就是比人家圓，但回到家之後～我還是一手香雞排一手珍奶，嘴巴似乎沒有停過，然而最疼我的熱量儲存室，大概就是我爺～了吧！

！

（哈哈） 還記得在我很小很小的時候，大姊打著『她小妹很像小丸子』的招牌帶著我去參加林志穎的MV試鏡，也因為發育驚人的我比另一位小男主角還要大隻，登 登...很快的就被三振出局了。

這應該是我在肉球進化史上的第一個打擊，但是我卻沒有因此變得節制，甚至還開始幻想自己長大之後能夠成為漂亮的明日之星，讓大家都能夠認識我！

（以上有圖有真像，打從幼稚園開始，我就會非常啊花的偷塗老媽的口紅，並且以絲襪套頭的方式幻想是自己的飄逸秀髮，還覺得這樣很正！

！

） 我的【減重奮戰史】第一章：光喝莓果酵素，沒運動 失敗！

從我們那個年代的開始，小朋友的心智年齡也逐漸早熟。

記得在我國小六年級到升國一的階段，有一個暗戀的對象，我時常跟好朋友假借去圖書館的名義到他們家的修車行去偷看他。

最後終於鼓起勇氣決定找一天寫情書給那位心儀的對象，哪知道就在當下，竟然把對方給嚇壞了，到最後甚至還聽說他跟我當時的好朋友在一起，登 登...打擊又一。

就在國二時，終於下定決心要減肥，也因此展開了我的減重奮戰史。

還記得在減重初期，我是以膠帶綁手指頭的方法來減肥，結果因為完全沒有效果，所以我就把希望託付給第四台廣告。

那時候除了看偶像劇，就是看看第四台廣告又出了哪些新奇的減重產品。

有一次剛好被我撞見了一款喝了以後就能夠抑制食欲，又能促進腸胃蠕動的莓果酵素，據說可以瘦身而且是日本進口的，就在當下我的胖子魂就這麼爆衝了！

！

立刻衝到廚房去幫老媽按摩，賄絡她幫我買（喂～妳給我自己用自己的紅包錢買！

！

）。 很快的，那六罐莓果酵素終於被我解決了兩瓶，從此之後剩下的那四罐就變成我媽媽的飲料了... 成果如何？

當然是都沒有動靜啊，除了喝完之後會讓我產生嘔吐及拉肚子的衝動之外，其餘的時間我還是坐著不動，時間到了還是照樣吃飯，想要瘦可沒那麼容易。

我的【減重奮戰史】第二章：忌口+運動 半年減下7kg！

就在某一天，我在客廳桌上發現一盒梅子，每一顆的直徑差不多都有4公分那麼大，吃起來味道不像一般的梅子，黑黑的像是陳菊梅般，但是外層卻裹上綠色粉末。

當下的我沒有想太多，就在不知不覺中吃了七顆。

老媽回到家中，我還興沖沖的問她：『媽～桌上的梅子是在哪裡買得啊？因為太好吃了，所以我一口氣就吃了七顆耶...』 老媽：『什麼？

<<這輩子瘦得了嗎？>>

！
妳竟然給我一次吃掉七顆，那今天有沒有瘋狂跑廁所？
』天啊～老媽會這麼問難道是那些梅子已經過期了嗎？
？

結果答案當然不是，要不然那些看似發霉得梅子就會出現在垃圾桶，不是客廳桌上了。

原來那些梅子是廠商準備要給老媽試吃的新產品（我媽是開生機飲食店的），廠商說裡面沒有添加瀉藥，但是還是能夠幫助排便，吃了以後會瘦喔！

結果二話不說，我就請老媽進貨來賣了。

這一吃，就是一年多的時間。

雖然就在當下，我真的有減下不少體重，但是我覺得讓我真正瘦下來的功臣不是那些輔助品，而是我的毅力及決心。

那段期間，我不只以步行來代替公車，就連下課後最喜歡一口氣連買三塊的麵包店我都放棄了，除了每天增加飲水量之外，還拒吃油炸物及宵夜。

所以就在半年的時間裡，自然得瘦下七公斤的體重，雖然對一般人來說，成效慢了些，但是對於從來都不敢想像自己也會減重成功的我來說，第一階段的減重算是非常成功了。

後半年的時間，我漸漸得對減重產生了信心，對於自己的標準也越來越高，結果就這樣開始採用激烈的斷食減重法來減肥。

我的【減重奮戰史】第三章：一餐只吃一個拳頭大的份量 成功減至46kg！

雖然初期的效果非常顯著，但是卻讓我的身體開始發出警訊。

某一天晚上，我竟然在廁所內昏倒了！

！
！

從此之後，我開始恢復正常飲食，但是我只吃早餐與中餐，分量也跟小鳥食物一樣少，早餐光喝一杯果菜汁+水煮蛋就解決了，午餐則是吃學校的營養午餐，但是我堅持只吃一個拳頭大小的份量就不再進食，對於一般人來說，根本吃不飽～於是我的體重很快得就降至人生高峰 - 46kg。

或許是因為太長期依賴排便輔助品，也將我的上廁所時間打亂了，一旦腸道開始習慣，排便的次數就會逐漸減少，進而搞壞了腸子，變成更容易便秘的體質。

停止了那顆梅子的生涯，我開始發覺排便對於減重的重要性，所以漸漸聽老媽的話多吃蔬菜水果，多喝水，多走動，隨時補充腸道內的好菌。

我的【減重奮戰史】第四章：大吃大喝，當然復胖！

上高中之後，我是唸職業學校裡的餐飲管理科。

還記得剛入學量制服SIZE的時候，義工媽媽還對我說：『同學，我跟妳說～裙子的SIZE我幫妳再多加2吋喔，因為以我們餐飲科學姊的慣例，從開學到畢業至少會胖個5～10公斤！

』或許是當初受到校內的餐飲科詛咒，讓我很快的在一年之內，體重飆高到56公斤左右。

從班上數一數二的瘦子，晉升為數一數二的『大摳（台語）』，好啦～這也怪我少了上下學走路運動的好習慣，下課之後還是一手餅乾一手可爾必思，就連中飯時間還在討論放學後要相約到士林夜市吃些什麼，在這種狀況下，腰圍何止大兩吋？

老媽還幫我把釦子往外縫勒！

！

（因為裙子時常被撐到炸開，所以從此之後我學聰明了，吃太飽就將釦子先解開，以防萬一。
= = +）還記得有一次我很誇張，事情是發生在放學後的某天下午...我看到消失以久的車輪餅攤位終於出現在我眼前，此時隨口叫了兩個紅豆兩個奶油，沒想到老闆竟然決定打烊收攤了，所以他隨手抓了一整包滿滿的車輪餅給我，並且非常『啊薩里』的說，要算我20塊就好。

回到家之後，我隨手抓了兩顆車輪餅咬了下去，裏頭包的竟然都是紅豆！

此時心想：『就是要被老子吃到奶油我才肯罷休！

』，結果就在當下，我一口氣吃掉了11個車輪餅，竟然半個奶油都沒有！

！

<<這輩子瘦得了嗎？>>

！
！
！

我傻了，肚子也撐了。

到最後，我終於敢承認我的胖，不是沒有原因的。

從此之後再也不敢把『肥胖，是因為遺傳到老爸』這句話掛在嘴巴上了（爸～我錯了 冏）

我的【減重奮戰史】第終章：快樂吃美食，健康自信瘦身！

也因為試過無數方法都失敗的我，對於減重終於減出心得了，所以我將自己減重的心得與訣竅，以及一些妝髮的分享都收錄在部落格當中，希望能藉此幫助到曾經跟我一樣迷網的女性們。

沒想到我的減重奮戰史這一寫下去就是一大篇，網友們的反應居然還比妝髮教學還要熱烈！

所以我人生中，連想都不敢肖想的第一本書，《這輩子瘦得了嗎？

》就這麼誕生了～ 雖然在不是瘦子的情況下寫這本書感覺得挺怪的。

不過我深信，審美的標準絕對不是別人，而是自己！

即使不用瘦成紙片人，光靠服裝與妝容的修飾也能夠輕鬆得減掉五公斤喔！

『如何瘦得健康、有自信』才是這本書要給各位的宗旨。

<<這輩子瘦得了嗎？>>

內容概要

天生就是米其林？
連喝水都會胖？
快讓Liz拯救你！
號稱瘋狂宅女的Liz，天天流連於床舖與電腦椅間卻不發胖？
全靠她長期抗戰累積而成的一手獨門祕笈！
都在《這輩子瘦得了嗎? 360°全方位瘦身法．拯救肉球人生》不藏私全公開！
吃得瘦：不是斷食就會瘦，如何減了不再復胖才是一門課題！
【超美味低卡零食清單】，讓你滿足口腹之慾又能輕鬆保持苗條體態！
穿得瘦：明天就要約會了！
挑對衣服視覺立刻瘦！
妝得瘦：月亮臉、馬臉、方臉退散！
小臉化妝教學示範！
拍得瘦：超人氣部落客必備求生技能 - 自拍小臉術 動得瘦：老話一句，要瘦，你不能不動！
整得瘦：無論如何都瘦不了？
終極秘方終極秘方『雷射溶脂』、『肉毒桿菌』登場！
特別附錄：【Liz減重筆記本】，NG減肥紀錄大公開，全面推翻你對減重偏方的迷思！

<<這輩子瘦得了嗎？>>

作者簡介

Liz 無名千萬人氣部落客，曾任Channel [V]流行IN HOUSE『流行IN達人』！
擁有與生俱來的美感 & 吸睛度爆表的甜美外型，在美妝、流行、3C方面都有獨到品味
，FB粉絲破萬，無名Blog每天二萬忠實收看人次！
雖擁有混血兒般的精緻五官，卻深受易胖體質困擾，將與大家分享長期與纖細體態抗戰的獨
門密笈！

<<這輩子瘦得了嗎？>>

章节摘录

胖子與瘦子就差在這！

A早說要少量多餐了嘛～ 我身邊有許多吃不胖的瘦子朋友，每當我問她們瘦身秘笈的時候，她們總是說：『我天生就吃不胖耶，在飲食方面我也沒什麼節制～而且我也不喜歡運動！

』。

結果正當我開心的與她們去吃大餐的時候，才發現她們不是嚴重挑食，就是沒那麼喜歡吃的東西就擺在一旁就不碰了。

等到大家都吃飽之後，往往卻只有我連一顆玉米都不浪費的將盤內的食物全部吃個精光！

但是當我吃飽撐著的同時，她們卻跟我說肚子又餓了，於是我們再走到東區巷內喝下午茶，這時

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>