

你这辈子到底能不能瘦一回！！



[你这辈子到底能不能瘦一回！！_下载链接1_](#)

著者:申思|绘画

出版者:山东美术

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787533035969

《你这辈子到底能不能瘦一回!!》作者现身说法，讲述二十天瘦十斤的减肥心酸血泪史。每个胖子都是潜力股，但每个潜力股都是有时限的，这一点你又知不知道？你很想吃吗？问问自己是胃想吃，还是心想吃。

作者介绍:

郑羽明
又称214树，天涯论坛时尚板块红人。毕业于英国伦敦密德萨斯大学，主修艺术与设计专业。2009年至2010年，自行编写创作了《叮咚奇妙历险记》系列绘本丛书，并在数家图画期刊中发表插画作品。2011年初，《叮咚奇妙历险记》正式上市。

申思
人称十三姨。1981年出生于北京。当过白领，做过自由撰稿人、网络写手，写过影视编剧《恋恋东丽湖》、《放手让爱降临》。2007年在天涯社区一帖走红后，出版小说《贫嘴小8的幸福生活》，并被评选为当年天涯百大名人榜第二名，之后小说搬上银幕。2011年，小8重磅回归，变身十三姨，5年岁月沉淀，听30岁的女人讲人生。

目录: 前言Part 1 写在开始减肥之前 你减了多少次肥了?
你现在还确定自己真的不需要减肥吗? 你身边那些阴险的瘦子都在想什么?
你身边那些不怀好意的同事都在想什么? 吐槽十三姨的死胖子人生!
真相永远只有一个! 越减越肥的各位, 十三姨告诉你这是为什么! Part 2
控制体重, 从这里开始 你真的想瘦吗? 最后一个谎言
想减15斤的看这里——你需要做的准备 想减10斤的看这里——你需要做的准备
想减5斤的看这里——你需要做的准备 想减2斤的看这里——你需要做的准备
想减1斤的看这里——你需要做的准备 控制不了自己体重的人也别想控制自己的人生
这么做极端吗? 你到底为什么必须这么做? 十三姨谈例假 十三姨谈睡眠Part 3
关于平台期 平台期第一讲 01: 什么是平台期? 02: 平台期到底有多少天?
03: 平台时该怎么办? 04: 你到底为了谁减肥? 平台期第二讲
每一个平台期的胖子都伤不起! 你愿意自己的光环就这样被埋葬吗?
你很想吃吗? 问问自己是胃想吃还是心想吃 平台期是只纸老虎
饿到不行的时候怎么办? 让你永远不发胖的三种食物Part 4 20天攻克肥肉 DAY1—2
DAY3—4 DAY 5—7 DAY8—10 期中小结 DAY 11—12 DAY 13—14 DAY15—16 DAY17—18
最后2天 20天后需要做点什么? 后记 十三姨的悲伤抒情篇附送 20天攻克肥肉记录笔记
· · · · · · ([收起](#))

[你这辈子到底能不能瘦一回!!_下载链接1](#)

标签

瘦身

断食! 减肥!

励志

个人管理

一星

2014

2013看

评论

托，山东就完全放弃市场了？

两个字就可以概括这本书。绝食！

励志！

一针见血！掏心掏肺的！

一些大家都知道的方法，不过减肥这种事只有自己帮自己

太水了吧。。。

哎

这个真的狠管用 只要你能坚持

最近一直翻的枕边书！！~~减肥减肥我要减肥！！！！

全靠意志力

就仁字，真励志！

[你这辈子到底能不能瘦一回！！_下载链接1](#)

书评

[你这辈子到底能不能瘦一回！！_下载链接1](#)