

我就是这样瘦下来的



[我就是这样瘦下来的_下载链接1](#)

著者:池田晓子

出版者:现代出版社

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787514306132

《我就是这样瘦下来的》内容简介：你够圆吗？够圆就该减肥了！看讨厌运动、专爱甜

食、花钱尝试了无数方法，体重依然居高不下的女漫画家，如何不花钱就让体重一路暴减！日本超人气女漫画家的私房减肥书。

作者介绍:

池田晓子 (Kyoko Ikeda)，日本超人气女漫画家、自由插画师。毕业于神戸大学教育学院。筑波大学艺术专门学校肄业，在SETSU Mode Seminar (1954年由长泽节开办的美术学校，在日本业界享有盛名) 完成学习课程。池田晓子广泛参与设计等艺术活动，其漫画作品擅长从日常生活中取材，画风可爱，在日本好评如潮。她是日本实用性成人漫画的重要代表作家。

目录: 第一章 我咋这样圆?
第二章 10天胖了7公斤的那个春天
第三章 池田的体重变化史
第四章 4个月爆减30公斤?!
第五章 怎样减肥才健康?
第六章 魔芋美食菜谱 变身料理达人!
第七章 禁不起诱惑的我的必杀技
第八章 尺寸变小, 「大作战」进行中
后记
教过池田的老师们的个人简历
附录
池田的体重&体内脂肪率完全记录
亚由美教练的呼啦圈讲座
高桥洋子选手的伸展&腹肌运动训练
林繁和厨师的摩芋美食菜谱
• • • • • [\(收起\)](#)

[我就是这样瘦下来的_下载链接1](#)

标签

绘本

池田晓子

减肥

日本

瘦下来

健康

漫画

绘本漫画

评论

有点道理，走路加控制饮食的确能减轻体重

看看就好，吃的时候还是没能管住自己的嘴

图书馆找到的，感觉真心一般,还是高木直子的绘本好看

是時候該把wii fit撿起來了..

概念浅显易懂，必须要坚持

1.管住嘴迈开腿。2.适合自己

好喜欢~里面的细节完全真相了……

省图办卡以后随便翻的

封面的形象很可爱呢，但总体感觉还是直子的画风简约但更细腻一些，叙事的能力也没有那么扣人，但作为减肥进行时的一个人，还是很受激励的。

从图书馆借来的，正在减肥，把它当作励志书看

没啥用，看了三本这个作者的书，发现她的风格就是很琐碎，抓不住重点，以后不会看她的书了。

看在这本书我买来才10块钱的份上，就54里面毫无用处的减肥经验吧……最后的魔芋美食谱多给半星！

画风是可爱却很朴实的，类似益田米莉和高木直子，可惜这本书有些内容不是很吸引人，大幅的魔芋餐，虽然时间架构线的点子好，但陈述多，排版太密了不想细看。剧情及格。

很有趣，但没什么用

2014年阅读书目

那些减肥的菜谱。。大厨才做的出来。。

适合抄菜谱的一本书……魔芋真的好吃吗？以及呼啦圈运动我完全不可以orz

[我就是这样瘦下来的_下载链接1](#)

书评

[我就是这样瘦下来的_下载链接1](#)