

小美人快速減肥法



[小美人快速減肥法_下载链接1](#)

著者:林杏如

出版者:三思堂

出版时间:20050317

装帧:

isbn:9789861453507

上了高中以後，我更加關心自己看起來的樣子。於是，愛吃的天性和愛美的念頭便不斷的在我身上進行拉鋸戰，當時我的體重就跟股票分時走勢圖一樣忽高忽低，經過我不吃早餐也不吃消夜的控制下，總算看起來還算是個微胖的青少年，因為我家的晚餐還是煮得很「豐盛」！那時鄰居的媽媽們已經不再稱呼我為「阿胖」了。高中畢業，我身高一六八公分、體重六十五公斤。雖然還是沒有達到我想要的林黛玉的纖弱體型，但是由於我的個子高，看起來倒也還不令人討厭，頂多是沒有男孩子追罷了。但是進入社會後我便開始正式向肥胖宣戰，積極的從事各種會讓自己站在磅秤上的數字越來越小的活動，直到如今我已是個身高一七〇公分、體重五十八公斤的中等美女，相信沒有哪個不長眼的敢再叫我阿胖了吧！

想知道我是怎麼辦到的嗎？想和我一樣重拾自信嗎？這本書裡有我的秘訣可以傳授給你，相信你一定能由書中找到你最有興趣、最有效的方法重塑你的女性魅力，活出更美麗的人生！

作者介绍:

目录:

[小美人快速減肥法_下载链接1](#)

标签

评论

[小美人快速減肥法_下载链接1](#)

书评

[小美人快速減肥法_下载链接1](#)