

# 奈大婶变XS小姐！



[奈大婶变XS小姐！下载链接1](#)

著者:贵妇奈奈

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787555100713

她，是个不折不扣的懒人+吃货，

5分钟的运动都坚持不了，  
她，曾经崩开过世上最结实的牛仔裤，  
她，49天从L号减到XS号，  
腰围狂减15cm，腿围瘦9cm，  
她，40岁大婶拥有23岁少女身材！  
她，《康熙来了》《女人我最大》特邀嘉宾  
她，是夜宵都敢吃，绝不运动的瘦子  
如果她都能瘦，你有什么不可以？！  
专为懒人、吃货准备

一年重印70余次，台湾生活类图书畅销榜NO.1

《奈大婶变XS小姐！吃货49天甩肉排毒大变身》是一本介绍40岁中年大婶49天逆袭少女、甩肉排毒大变身的案例书，更是一本塑形旅程大公开、瘦身秘密全揭露的爆笑日记书。

“本以为中年女性瘦身难如登天，原来不仅轻松简单，速度也不慢，7天就有明显的外形转变”

撑爆了世界上最结实的牛仔裤之后，贵妇奈奈终于承认自己胖的事实，于是展开了一场爆笑又真实的减肥大作战。从胖奈的诞生到奈婶的觉醒，最终逆袭，全文以诙谐搞笑地叙述，绝伦纷呈的文笔公开减肥步骤，减肥餐被大吃大喝的奈奈首先抛弃，独创不瘦胸不伤膝盖不壮小腿的运动方法，进而大量研究国内外著作、咨询减肥名医，研创出营养极简的速瘦餐，流着口水边吃边瘦。

40岁的贵妇奈奈靠着减肥的黄金关键：增加肌肉、调整体质。完全不节食、不饿肚子、不流汗的辛苦运动，减肥期间还照样吃宵夜！只花了49天的时间就让腰围少了15cm、大腿减掉9cm、体内年龄只有23岁！从之前只穿得下L size的衣服，到瘦出XS size的漂亮曲线。

减肥并不难，难得是愉悦减肥的心情，踏上爆笑中轻松简单塑身的列车，华丽丽地逆袭吧！

### 独门瘦身秘笈分享

1.塑身公主贵妇奈奈在大量研究各种国内外知识、咨询减肥名医的基础上自创研发出“超营养极速极简无脑激瘦菜单”帮你养成吃不胖的体质。

2.

大吃大喝还瘦0.2公斤，全靠细嚼慢咽、高基础代谢和体内酵素，一条一条真人验证的生活好习惯，倾情巨献。

3.

不管是伸展操还是跑步运动，都有弊端，跟着奈奈学习不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿又极速有效的瘦身运动。

4. 平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！

5. 塑身减的不是公斤而是公分，只有身材标准、前凸后翘才是所有减肥者的追求，所以规避“排骨”美女的最有效方法就是把肥肉变肌肉，增加优质肌肉，塑造自己的玲珑曲线美。

作者介绍：

《康熙来了》《女人我最大》特邀嘉宾，本名苏陈端，笔名贵妇奈奈，台湾著名畅销书作家，第一届百万博客得主，专业谘商心理师，曾任职于台湾大学、世新大学等。目前专注于写作及心理治疗相关演讲，充满正能量的她，让数万人从她身上找到生活的热情与乐趣，也是为数不多的在网络上和现实中、文字与演说都受到热烈追捧的作家之一，她清新、健康、搞怪而又认真的形象也得到众多产品商的喜爱，争相与之商讨合作代言。

目录: CHAPTER 01 奈婶的诞生

变胖不知不觉，变瘦度日如年。

奈胖报告 (一) 其实我不胖，是摄影师跟我过不去

奈胖报告 (二) 大婶和小姐的分隔线

奈胖报告 (三) 原来我不瘦，我活在皇帝新装的世界里

奈胖报告 (四) 我是隐藏派，不为人知的身材秘密

奈胖报告 (五) 人见人爱的莱卡胃女孩

奈胖报告 (六) 学会神奇的肥肉收纳术，谁还要减肥？

奈胖报告 (七) 我也减过肥，只是从没坚持过

奈胖报告 (八) 减肥霜顶多只是保养品，若擦这么勤，换成乳液、婴儿油也会瘦。

奈胖报告 (九) 胖到被检举，还好意思再胖下去吗

CHAPTER 02 奈婶的觉醒

流传20多年，彷彿幸运信般不断躺在大家信箱的荣总三日减肥餐！

减肥餐日志 (一) 退出贪食界吧！

减肥餐日志 (二) 我承认我对减肥餐反感又不积极，谈恋爱后减肥难上加难

减肥餐日志 (三) 减肥餐第一天，万事起头难

减肥餐日志 (四) 减肥餐第二天，饿魔在身边

减肥餐日志 (五) 减肥餐第三天，不可能任务完食

减肥餐日志 (六) 这样吃会饿死吗？不会。9招帮你找回饱足感！

CHAPTER 03 奈婶的逆袭

大婶大婶快走开，不要上我身！

美体日志 (一) 每个胖子减肥都有一个理由，放弃都有一个借口

美体日志 (二) 公斤算什么？公分才是最残酷的！

美体日志 (三) 老天关我一道门，同时开我三扇窗：跑步、整骨、健身操

美体日志 (四) 减肥只有两条路：少吃、多运动

美体日志 (五) 有氧运动不一定要跑步，快走不瘦胸、又易持久

美体日志 (六) 运动其实好大学问

美体日志 (七) 一个月的密集快走消脂有成，接下来转换运动方式

美体日志 (八) 运动不瘦胸、不伤膝盖、不壮小腿的方法

美体日志 (九) 解决大家最关心的下半身肥胖

美体日志 (十) 针对下半身肥胖设计的简单运动

美体日志 (十一) 简单的毛巾美体操，假举重也可雕塑

美体日志 (十二) 不要用明星的方法去减肥，要以明星的规格去实践

美体日志 (十三) 平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！

美体日志 (十四) “奇迹美女改造王”的减肥密技分享

美体日志 (十五) 绝不忽悠：不吃不动又不想当胖子，至少要很会大便

美体日志 (十六) 懒人必学的一技之长：按摩、抬腿、敲胆经

## CHAPTER 04 自创速瘦料理

越吃越瘦好惊人！

速瘦料理日志 (一) 那些我们认为会胖的食物，其实是帮我们减肥的大功臣

速瘦料理日志 (二) 38种越吃越瘦的激瘦食材，请放入日常采购饮食清单

速瘦料理日志 (三) 激瘦需要天然食物中的维生素和纤维素

速瘦料理日志 (四) 研创超营养极速无脑速瘦菜单，帮你养成吃不胖体质

速瘦料理日志 (五) 只要掌握食物类型和食用时间，非瘦不可

## CHAPTER 05 你不能不知道的减重秘密

减重解密 (一) 减肥不能三餐全靠生菜水果，瘦却像鬼又老得快

减重解密 (二) 与其排毒，先让自己无毒，学习毒物专家的饮食习惯

减重解密 (三) 想维持健康、年轻、弹性、充满香气的美体，一定要会做新鲜的料理给自己吃

减重解密 (四) 做菜本是很解压，很享受的过程

减重解密 (五) 极速料理的健康冰箱管理术

减重解密 (六) 减肥中难免失控，放心，你不会因为这次就把自己吃胖

减重解密 (七) 如果持续用喂猪的方式养自己，就别期望自己是只猴子

减重解密 (八) 早睡早起的规律生活，就是最健康的减肥密技

减重解密 (九) 大吃大喝还瘦0.2公斤，全靠细嚼慢咽、高基础代谢和体内酵素

【友人见证】----小姐、CPU

· · · · · (收起)

[奈大婶变XS小姐！下载链接1](#)

## 标签

瘦身

减肥

励志

自我管理

完美身材控

生活

美容 · 化妆 · 服饰

成长

## 评论

很有实践参考价值，浅显易懂

每本瘦身书，都是励志书啊。

偷的样书，书很好，好几个人抢着看

蛮有诚意的一本书。作者显然做了不少功课，基本都是集各种营养健身知识大全，值得效仿。敲胆经这块我至今没有找到出处。另荣总减肥餐反而是全书中的“败笔”：  
头轻脚重(早午餐过少，晚餐量过多);  
碳水不优质(白面包);垃圾食品(饼干、冰淇淋、花生酱)。

就当小说看吧

只记得要快走.....

还是蛮实用很励志的，会放在常翻书架上随时拿出来参考。后半部分的激瘦菜单正在照着学做，期待惊喜。

推荐，有效果！

有凑数嫌疑

可以当成不错的瘦身食谱书来看

很接地气啊，另外后附的减肥食谱很不错，读完觉得作者是想说其实比起减肥养成健康的饮食习惯更为重要。

挺好的，让我开始反省我的生活习惯，可以再读一遍。尝试自己做饭？

这个也是蛮励志的啊。实用性比较强，作者好像就是快走，跑步和做操之类的瘦下来的，不过我觉得她吃的有点太少了，晚上几乎吃很少啊。。。这个量即使不运用也能瘦蛮多的

第一次看这种类型的书，图片很多，看着很轻松。对我的意义是：走路要抬头挺胸收腹！

其实我觉得减肥就是少吃多动 压根不需要那么多书  
可是就是层出不穷的出这类书而且火的很多的原因  
我想就是因为能做到这简单四个字的少之又少吧

早餐：水果，淀粉，蛋白质；午餐：延续早餐；晚餐：蔬菜，蛋白质。

介绍的都是切实可行的方法，减肥也是可以借鉴的，关键还是自己会不会真正行动起来。

看的意图是想准备给母上讲下。最后发现台湾美容类出本书这么拼凑容易呀

很棒的书，一直在研习。

非常适合需要减肥的人士来全面学习的一本书！

[奈大婶变XS小姐！下载链接1](#)

## 书评

文/友竹 好久没看这么轻松的书了，需要费心理解的文字少，各类养眼的图片又多。本书主题在于倡导减肥——以一种健康的方式减肥，正如奈奈所言：减肥最有效最健康的方式就是“少吃加运动”。可是要一个习惯于大吃大喝的贪吃界人士忽然改变饮食方式，怎么可能...

首先，奈奈对你说的话，还是要相信的。《奈大婶变XS小姐》这本书无论如何不是盖的。因为这是一位39岁的“大婶”用49天的时间成功逆袭，再度拥有23岁身体状态的传奇经历。

其次，她说的很多话，我深以为然，的确是有道理的。“减肥霜顶多只是保养品，若擦这么勤，换...

减肥才是女人的终身大事 文/静流

女性专区书堆里一般都有几本关于情感描述的轻小说、几本励志美女的故事书、几本家装、整理、烹饪达人的指导书、几本青春女子远走他乡的穷游书、当然还有几本来自古今中外的各种经验、偏方总结出来的减肥书！姐妹聚会，你总能听到那个有着魔...

翻开以女性为目标人群的时尚杂志，入目要不就是走心地对女人说“接受自己，你本来就很美”，要不就是走肾地对女人说“这个世界的一切都是属于瘦子的，你要在四周内减重20斤”，两种内容各占半壁江山。神奇的是，两者不会形成分庭抗礼之势。这是怎么做到的呢？难道上到杂志...

减肥于女人是一生的事业，因为爱美是人的天性，一个女孩如果不懂得打扮自己，不明白漂亮衣服只为瘦子订做的，那么你的一生注定只能做一个居家的女人。辣妈郑多燕那身材让很多女性羡慕嫉妒恨，谁会相信这个女人有孩子，你根本无法从她的容颜上推断出她的年龄，可想而知减肥成功对...

做女人，要健康要美丽要幸福(\*￣︶￣)y最好能像奈奈一样，从小到大，在家爸妈宠，在外朋友宠，出嫁丈夫宠，艾玛，简直越看越让人羡慕嫉妒恨的(╯^╰)还好意思说自己【只是过着再平凡不过的生活】(¬▽¬)切~现在居然还减肥成功了啊喂~！变成了盘靓条顺的大美人，实在是...

刚在微信上宣布拿到这本《奈大婶变XS小姐》，就得到众多微友迅疾的排队追逐，纷纷表述等我看完要共享之，而且一水儿的都是平日号称女神级的微友哦。看来减肥这件事，的确会令女人们着迷甚至疯狂。当然，这也是第一本能让我边看边按耐不住地进行健身操实践的书，为了表...

之前未出版时就听过这本书，现在大陆终于也有了真是开森，马上购了一本。奈大婶是很有名的瘦身达人，还去过康熙据说，对于台湾的课程及产品基本都比较信赖，所以有了这本书真是感觉飘飘啊，好像立马瘦下来的赶脚（表激动~）。本人虽然不胖但是离美好还差好多步，...

真没想到减肥书也能如此搞笑，我是笑着读完的这本书，奈奈作为一位中女，从瘦身理念、运动、食物三方面出手，为所有对肥肉发愁的人上了一堂生动的课，用妖娆的XS身材告诉我们：这个世界上没有胖子！只要下定决心，再加上正确的锻炼与饮食，谁都可以瘦下来！大婶都能变小姐！

40岁中年大婶都可以用49天逆袭少女，年轻的你还在等什么呢？书中有详细的甩肉排毒大变身案例书，更有塑形旅程大公开、瘦身秘密全揭露的爆笑日记书。不仅能够减肥还能愉悦心情，轻松瘦出XS size的漂亮曲线。看完书后减肥真的不难，难得是愉悦减肥的心情，踏上爆笑中轻松简单塑...

我好喜欢奈奈在书里的两句话：“只要掌握食物类型和食用时间，非瘦不可！”“平时顾好脊椎和肩胛骨，决定不再驼背就是激瘦的开始！”奈奈分享了她的减重旅程，找出了所有的减重秘密，用最容易懂的方式让我们知道。她用的方法很生活化，绝大部分都是我们自己在家里就可...

---

一开始对奈奈不是很了解，只知道一些简单的事迹，还有就是对这本书的介绍很感兴趣。在看完之后我觉得这是一本十分适合减肥者学习的书籍！既励志又告诉大家健康的方法，可以避免走很多弯路。不会走向节食或吃减肥药的极端，也不会减得不开心，非常建议购买^\_^ ...

---

[奈大婶变XS小姐！下载链接1](#)