

好好生活、慢慢吃就會瘦



[好好生活、慢慢吃就會瘦_下载链接1](#)

著者:渡邊本

出版者:大田出版有限公司

出版时间:2015-2-1

装帧:平装

isbn:9789861793337

就我所知，這是目前唯一一本能帶領心靈過度軟弱、沒用的減重失敗者走向勝利的紀實漫畫。——神經科醫師 名越康文

我從小就很胖，

對我來說，人生最大的意義就是吃，

然而只不過短短一年，

我竟然揮別了這樣的日子。

一年減30公斤！我怎麼辦到的？請看！

苗條美女vs.胖美女 生活習慣超級比一比

- 在啤酒屋

苗條美人→梅酒+冰塊，慢慢喝。(勝)

胖美女→大口大口呼乾啦！

- 在便利商店

苗條美人→只拿蔬菜三明治。(勝)

胖美女→最愛豬排三明治。

- 聚餐的時候

苗條美人→通常只有一個胃~~(勝)

胖美女→主食+甜點+飲料有好幾個胃來裝。

- 洗澡的方式

苗條美人→會享受泡澡的樂趣。(勝)

胖美女→只選擇淋浴「沖沖」了事。

- 吃東西的順序

苗條美人→喜歡吃的先吃。(勝)

胖美女→喜歡吃的留到最後大吃一頓！

- 犒賞自己的選擇

苗條美人→買化妝品或是小首飾。(勝)

胖美女→慶祝=吃到飽！！

一個月後，減了5公斤！

再過兩個月，又減了3公斤。好，下個目標一定要穿泳衣到海邊！

六個月後，減了19公斤，身體曲線慢慢跑出來了。

但終於來到可怕的停滯期，很多甩肉失敗就在此刻，可是我竟然又瘦了……

現在不是挑「能穿的衣服」而是挑「想穿的衣服」！

成篇老套的減重宣言，掰掰了。XL尺寸，掰掰了。

原來，原來我只是慢慢改變生活習慣，就跟95公斤的自己說掰掰……

作者介绍:

渡邊本

漫畫家。山形縣人。曾獲第六屆漫畫散文迷你大賞C獎而出道。過去曾在販賣成人書籍等以成年男性為主要客層的二手書店擔任女店長，並且根據自己的親身經驗以喜劇手法創作了「歡迎來到桃色書店」系列，成為代表作。其他作品還有負責插畫的《藏好就行！存款術》《一年一百萬的存款術》等等。目前住在自己深愛不已的西荻窪。

目录: 002序言：我竟然坐破了馬桶！

【第一章】人生中最後一次下定決心減重的那天

008 第一話 我是個無法維持苗條的女人……

014 第二話 過著跟苗條美女一樣的生活，說不定能瘦下來？

【第二章】徹底比較苗條美女的生活VS胖子的生活

020 第三話 徹底觀察苗條美人還沒完！

028 苗條美人和胖子的差異

030 第四話 發現減重最強的訣竅！～想像理想苗條美人～

038 我所實踐的假想苗條美人生活，試著○○！

【第三章】假想美女生活、開跑！

040 第五話 假想美女生活、第一天

047 第六話 飽足感……那是什麼？

054 第七話 八分滿初體驗

【第四章】克服減重的陷阱

062 第八話 如何讓酒精站在妳這邊

070 苗條美人在家的晚餐，微醺美女套餐！

071 第九話 不拿食物當作減重成功的獎賞

078 提升減重的動機！犒賞自己的禮物清單

【第五章】發現減重長久持續的訣竅！

080 第十話 運動時的自戀大作戰

085 其他還有喔 持續運動的祕訣！

086 第十一話 跨越停滯期的終極手段

092 小本流 排解空腹的方法

093 第十二話 該怎麼對付旅行時的暴飲暴食！？

【寫在後話之前】

098 假想美女生活，一年份演進表

100 後話 再也不需要減重宣言！

104 假想美女生活詳細總結

118 結語

．．．．． (收起)

[好好生活、慢慢吃就會瘦 下载链接1](#)

标签

瘦身

绘本

日本

减肥

411.94

1

评论

可爱了，是我喜欢看的绘本！

我个人觉得，这本书不是单纯介绍一种减肥方法，而是改变生活的态度。用更积极阳光的心态面对生活，也把自己变成更好的自己。

[好好生活、慢慢吃就會瘦_下载链接1](#)

书评

蛮有趣蛮轻松的一本简单绘本，却说明了一个很有意思的事情，好身材是模仿出来的，只要按照正确的生活方式，想不瘦都不行。
作者一度是个胖子，胖到了很可怕的模样，95kg，比大多数男人都要胖。每天炸鸡可乐啤酒零食不断，一直到把马桶坐坏了才意识到自己真的太胖了。...

[好好生活、慢慢吃就會瘦_下载链接1](#)