

# 去他的胖！



[去他的胖!\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:中信出版社

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787508612133

《去他的胖》看看你吃的巧克力饼干、奶油蛋糕、酱鸡翅、麦辣鸡腿……你就别再做梦了！告诉你一个超级简单的道理，没有人可以在塞进一堆垃圾以后，还一边希望自己拥有小蛮腰！想加入满街的苗条俏女人的行列？想买紧身牛仔裤……

好！你不需要勉为其难地花费一些时间，你也会变得苗条！你不需要对生理知识了如指掌，你不需要让自己饥肠辘辘，你不需要一整天泡在健身房里，也能变瘦！你只需要用用头脑，真的，就是这么简单！

狂我们已经被杂志文章、广告所宣扬的流行的节食理念洗了脑，以至于都忘记了如何为自己的健康着想的时候，来看看热销美国的《去他的胖》吧！《去他的胖》语言辛辣、犀利、时尚，不同于那些乏味的减肥书，在揭示了许多我们习以为常的食物的真相的时候，一针见血地将我们放任自流的心态批评得体无完肤，帮助我们为自己做出明智的决策。这种知识将给予我们苗条起来的力量！

作者介绍:

目录:

[去他的胖！\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

减肥

素食

饮食

去他的胖

速讀の

自我提升

饮食减重类

## 评论

有一件事说的好，就是一定要仔细阅读购买食物的成分表！不过，都是素食主义老生常谈的东西，没什么意思。

==

-----  
虽然是实话啊，不过对于中国人而言，这些添加剂都是浮云

-----  
素食主义狂热分子癫狂大作。

-----  
09年初买的啊 现在才知道看 我是懒货

-----  
Use your brain, Ch10 ~ 11

-----  
表示完全没用。哈哈

-----  
<http://book.qq.com/s/book/0/14/14591/index.shtml>

-----  
素

-----  
.....其实真相是这是一本提倡人民群众变身素食主义者的书.....orz.....

-----  
对于整天把饼干 pizza和奶酪 汉堡 当饭吃的人 把可乐 碳酸饮料当水喝

把奶昔冰淇淋当做小点心来吃的人 尤其是欧美人 的确是值得注意的 所以角度换过来  
记得要按照中国人的饮食。。。 多吃蔬菜 少吃肉。。。 没事打个蔬果果汁  
没事多喝豆奶 没事多吃和尚饮食 做做瑜伽 太极 有氧运动。。。

看看而已，无法照做

作者像是有点偏激的素食主义者，谁知道呢，也许我还真的是愚昧的肉食人，辩证的看吧~

当初吸引我的是说大卫贝克汉姆夫妇推荐的书，看了之后发觉没有犀利的语言，没有可借鉴的经验，完全是本烂书。就是叫人吃素，出书的话可以考虑去寺庙，不过现在寺庙也不好进啊。

就是劝人做素食者的

素食主义

欣赏作者对动物的同情心。但是这本书就值两星

看了一会就觉得不太对劲了

明显出自素食主义者的大声宣传

从思想上、原理上解决减肥问题，还不错，起到了一点效果。不过完全素食的理念太偏激了，素食为主倒是真的。

---

[去他的胖!](#) [下载链接1](#)

## 书评

读这本书的前三分之一的时候，忍不住来豆瓣看了这本书的书评，发现好多的书评都是说这本书如何不好如何无聊的，我当时就觉得难道我和大家的阅读品位真的差这么多，为什么我觉得这本书写的很好呢？

抱着钻研一下这本书究竟如何“垃圾”的想法，我继续把这本书读了下去...

---

的确是一本不折不扣的烂书，除了耸人听闻讲了些，人作为杂食动物的堕落，希望大家从良吃素外，没有别的内容. 作者更时常把去他的X X X，当成幽默，当成辛辣的语言，也不知道是译者文化基础不高，还是老外的作者的确没文化.

---

[去他的胖!](#) [下载链接1](#)