

过了二十岁，要有瘦一辈子的本事



[过了二十岁，要有瘦一辈子的本事_下载链接1](#)

著者:

出版者:现代出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787514377873

作者介绍:

目录: 我胖过的那些年 / 002
你努力变美，不是为了配得上谁 / 011
我知道你很诱人，但是我不要 / 017
你问我过得好不好，我用身材来告诉你 / 020
美貌从来不是小case，而是大本事 / 026

有一种成就叫作：我能穿下10年前的衣服 / 033
后天美女从不敷衍自己 / 037

别用120斤的体重，去装几克轻的灵魂 / 044
瘦，也是一种很努力的生活态度 / 050
自律的人生才有可能开挂 / 055
没有真正的胖子，只有对自己不够认真的人 / 060
瘦这件事到底有多重要 / 068
生命中最艰难的那一年，将人生变得美好而辽阔 / 074
你那么胖，凭什么谈自律 / 079

所谓的运气不好，只是没有用尽全力 / 084
为什么坚持运动的人，更容易升职加薪 / 094
你好看了，你的世界才会好看 / 101
不要在你最好的年纪，吃得最胖，用得最差 / 106
Hi，从远方跑来的胖姑娘 / 112
怪社会太残酷前，先放下你手里的薯片 / 125
没有女人不上相，其实就是胖 / 132

你这么好看，不能胖 / 137
你可能根本不知道你为什么瘦不下来 / 143
在最美好的年纪，我必须是美的 / 149
如果早五年开始减肥，我的人生一定会不一样 / 153
为什么不能做一个身材臃肿的人 / 159
我不愿成为人鱼的泡沫 / 165
那些不动声色就搞定一切的人到底有多酷 / 175

最大的问题不是你有多胖，而是你愿不愿意面对自己真实的人生 / 182
“你不就是长得好看吗？” “呵呵。” / 192
你既胖又懒，是因为没对自己下狠手 / 198
过了二十岁，要有瘦一辈子的本事 / 205
他会喜欢一个胖子，绝不会爱一个胖子 / 211
你爱的人不爱你，你可以更努力爱自己 / 218
我只是不想胖着过完这一生 / 227
· · · · · (收起)

[过了二十岁，要有瘦一辈子的本事_下载链接1](#)

标签

减肥

态度

评论

这鸡汤 一碗比一碗好喝

整整一本书 都是鸡汤 并且 完全不会受到动力

对于女性美背后的秘密，果然还是女生的文字表达更深刻。。

日常鸡汤

本来是坐着读得，读着读着就站着读完了…想吃零食了就拿出来再翻翻

2019/97：好看 鸡血满满~

减肥鸡汤文，但说的都是大实话。和收纳整理书一样，可以时不时拿出来读一下，提醒一下自己。

有的书也就看看书名吧

减肥的时候看看更有动力

你叫不醒一个装睡的人，也呼唤不出来一颗减肥的心，只有当你有了一点点萌芽的减肥想法，可以用书里的例子浇灌它发芽，不一样的减肥成功案例分享心得，看看别人怎么成功的，至于怎么开始……还是靠自己！

[过了二十岁，要有瘦一辈子的本事_下载链接1](#)

书评

读书.02月.12.027#2020年2月26日，读完了《过了二十岁，要有瘦一辈子的本事》。一碗关于瘦的鸡汤，二十几个作者都往里面加料，难免五味杂陈，不免些许重复，但主旨只有一个，瘦是一种人生态度，不是一个标准，而是放任自己胖很简单，约束自己养成良好的生活态度瘦很难。我本人...

[过了二十岁，要有瘦一辈子的本事_下载链接1](#)