

請你跟我這樣瘦



[請你跟我這樣瘦 下载链接1](#)

著者:大熊

出版者:時周

出版时间:

装帧:

isbn:9789867586674

★最爆笑的國民瘦身書！！瘦要瘦得粉快樂！

日本料理、台菜熱炒、夜市小吃、吃到飽火鍋……只要懂得方法，再天鬼也能瘦身啦！

★史上最強減肥部落格「請你跟我這樣瘦」格主”大熊”現身說法【陳力平醫師審訂】

有血有淚有爆笑，大熊減肥週記 首度曝光

請準備面紙，保證一邊看一邊狂笑兼掉淚，更令你不忘努力減肥！

★真人見證，省錢最實在：沒吃藥沒開刀沒針灸沒代餐，重點是不花錢

大熊究竟怎麼用超平民的方法「甩掉」一個林志玲？注目度超閃亮，部落格討論程度橫掃台灣、日本、中國大陸。專業醫師參與審訂，用最聰明的方式變成最健康的瘦子。

★超級實用、肥油剋星：「我愛吃XX菜，會不會很肥啊？」大熊幫你解答。「食物熱量表」、「大熊私房減肥地圖」、「外食族求生指南」、「個人專屬瘦身計畫」、「熊手作低卡料理」大公開。

★扭轉命運、告訴你GQ沒教的事：「胖子國」國民有哪些笑到爆淚、偏偏又辛酸感人的故事？宅男宅女動起來，你也可以當型男靚女！

＊2008年5月Yahoo!奇摩熱搜關鍵字排名第二名：『請你跟我這樣瘦』。(遠見雜誌第264期調查)

＊『肥男「甩掉」林志玲？情傷年瘦56公斤』（中國時報）

＊『292磅失戀胖漢 靠計數勁減百磅』（香港明報）

＊『台灣媒體追逐「減肥先生」』（中國評論新聞網）

＊『台灣版的剛田斗司夫！』（日本中新聞社）

＊『娘子快出來看！是上帝！』（PTT鄉民狂推）

＊「133公斤大熊變成77公斤帥哥」（財訊月刊 趨勢贏家II）

從133公斤到77公斤，甩掉56公斤肥油的大熊說：「天下沒有瘦不下來的胖子！」

2008年4月，一則新聞從台灣紅到海峽對岸：台灣有個133公斤的胖哥，因為失戀立志減肥，他靠自己的方法成功瘦身變型男，連親生老爸都差點認不出他是自己兒子。大熊的故事從網路發酵、由報紙開始，一路紅到電視新聞、還獲邀上《國民大會》，連對岸和日本媒體都爭相報導。

大熊的減肥法讓網路燃燒，大家都說，他真的太神了！他以科學方法告訴你，如何按照個人情況精確擬定減肥計畫，並引導你尋找屬於自己的「減肥山」。更讚的是，他要教你「吃美食的減重法」，只要懂得方法，再天鬼也能瘦身！

減肥成功的人很多，不過，大熊絕對是最爆笑、最有誠意和你分享的一個！肥海無涯，唯減是岸，放下筷子，努力就瘦。

※特別收錄：100位網友熱烈響應，提供減肥的100個理由！

作者介紹：

大熊（鄭又銘）

【身高體重】183公分，77公斤。上次這個體重數字出現在小學六年級。

【特殊事蹟】得過兩屆「全國學生文學獎」。但當時外型不像文藝青年，比較像豪邁的卡車司機。

【生命轉折】失戀後靠自己熱量控制和運動，一年從133減到77公斤。他把瘦身經驗分

享在部落格，感動數百萬人點閱。

【術業專攻】大學和研究所都念政大政治系，擔任研究員時專攻政治傳播。最後沒有真正投身政界，卻在「胖子國」當起國王。

【人生志向】將這本實用又有趣的減肥書獻給全天下跟肥肉奮戰的人，帶領胖子國健康轉型！

「請你跟我這樣瘦」部落格<http://www.wretch.cc/blog/bearwifelove>

目录:

[請你跟我這樣瘦_下载链接1_](#)

标签

瘦身

減肥

公司图书

评论

还好吧，计算的公式好多哦，有点麻烦

[請你跟我這樣瘦_下载链接1_](#)

书评

[請你跟我這樣瘦 下载链接1](#)