

瘦子想的跟你不一樣



[瘦子想的跟你不一樣 下载链接1](#)

著者:大熊

出版者:天下文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789862163221

減肥的方法人人知道，但卻是知難行易，號稱胖子國國民減重頭號首領的大熊，這次要複製他的成功瘦身模式，告訴你人人都可以上手的瘦身know how，打破已僵化的胖子思考，幫助你換顆瘦子腦袋，贏得瘦子身材，永遠告別肥胖一族，並且讓肥肉永遠不回頭。

大熊以過來人身分，先告訴你瘦子腦袋的7個祕密，傳授你簡單的生活哲學與減肥祕訣；並精選5位胖子國國民如何汲取大熊的瘦身觀念，從暴肥到變瘦的減重實錄；以及10道激瘦料理、5條甩肉地圖等實用性的減肥資訊。這是無論胖子或瘦子，都需要的一本書。

作者介绍:

【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。
【生命轉折】 失戀後從133減到77公斤。把瘦身經驗分享在部落格，感動數百萬人點閱。
◦【榮譽頭銜】 媒體封他「甩掉一個林志玲的男人」，胖子國民叫他「胖子國國王」！
【特殊事蹟】 第一本著作《請你跟我這樣瘦》引起廣大迴響，蟬聯數週排行榜冠軍。
【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，帶領胖子國瘦得健康有形！

目录:

[瘦子想的跟你不一樣](#) [下载链接1](#)

标签

大瘦子小瘦子

评论

[瘦子想的跟你不一樣](#) [下载链接1](#)

书评

看过很多的减肥书籍,这算是不错的一本。
能看出来作者看过很多书,其中有引用一些著名的减肥书籍。
最后还有减肥路线,可惜是台湾的.不能效仿了. 有空可以看一下作者的blog.
<http://www.wretch.cc/blog/bearwifelove>

[瘦子想的跟你不一样](#) [下载链接1](#)