

露露胖公主變身記



[露露胖公主變身記_下载链接1](#)

著者:LULU

出版者:趨勢文化出版有限公司

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789868260610

說了大部分人也不會相信，身兼廣告明星、「女人我最大」節目中身材前凸後翹、超級性感火辣的瑜珈女王Lulu老師，竟然在23歲以前一直因為體重過重、身形癡肥，而每天持續奮力的與肥胖戰鬥著，慘烈的戰役過程絕對堪稱一部減肥血淚史！

她曾經一度胖到近70公斤、被姐姐男友嘲笑、被老師嫌棄、被舞蹈系同學在背後叫她”胖天鵝”、每次舞作他都選不上主角，連當個配角都被嫌礙眼…她的心酸血淚真是罄竹難書！

為了減肥，她像瘋子一樣，聽到什麼偏方就亂試一通，結果搞得自己更肥、月經二個月沒來、內分泌大亂，還得了”減肥過度憂鬱症”！充滿自卑感…

當時應該正值青春黃金歲月的LuLu老師，覺得人生簡直灰暗到谷底，幾乎懷疑起自己存在的意義…

後來，LuLu老師幾經研究，才終於找到最自然無害、瘦得最健康有效的方法和輔助食

品，才讓她慢慢重拾自信，也才成為今日走紅電視圈的LuLu老師！

為了不想胖哥胖妹重蹈自己的覆轍，Lulu老師以過來人的身分大方公開瘦身秘方，用最健康的方法，鍛鍊最美麗的身材！從徹底改善肥胖體質，到瘦身依舊快樂擁有海咪咪、免節食、免藥物，不復胖，只要參照Lulu老師的九大撇步，誰說癡肥女不能變性感天后？！

名人現身說法+真人實證。

筆法幽默、故事輕鬆有趣。

書中第一次獨家公開LuLu老師最癡肥時期、胖到變形的照片，和精采爆笑的減肥故事。

作者介绍:

Lulu老師

以前的癡肥妹，現在是擁有魔鬼身材的瑜珈老師。

國立台北藝術大學舞蹈系、國立台北藝術大學劇場藝術研究所畢業

修習瑜珈多年，曾隨美國知名瑜珈大師 Rodney Yee 接受 Iyengar 系統訓練課程，並領有三項國際性瑜珈教師執照，美國 YogaFit Teacher Training Systems 合格瑜珈教師，美國治療瑜珈 (Therapeutic Yoga) 合格瑜珈教師及Ashtanga系統瑜珈大師合格培訓教師。現任嗎哪瑜珈經營者兼老師及TVBS《女人我最大》瑜珈教師。著有《百分魔體雙人瑜珈》、《百分魔體 28 生理瑜珈》。

目录:

[露露胖公主變身記_下载链接1](#)

标签

瘦身

生活

get2007

评论

[露露胖公主變身記 下载链接1](#)

书评

最喜欢的不是其中露露老师关于瑜伽的部分，最喜欢是她对于减肥的执着，还有给予我们这样胖MM的自信~~
最实用的地方时关于排毒的部分，目前正在实践中，效果如何以后给大家回报哈

关于减肥、美容方面的书也是最近才开始翻，我因为一直都是一个不太重视外表的女生。看完这本书非常佩服LULU的减肥勇气和毅力，原来做一个窈窕的女人要有非凡的毅力和决心。肥胖史
我的肥胖史要往上追溯的话，应该是从13岁那年身高停止快速增长开始。原本40kg的小女生一下子窜...

1减肥是长期抗战 2喝水对减肥这件事非常中药 3最好的减肥方式 应该是由内而外 整个改变身体的肥胖因子 将易胖体质改为易瘦体质 将脂肪分子自然缩小
这样你才能真正瘦下来 并且不会复胖 4瑜伽会让身体线条改变，肌肉变的更修长
5自我激励 心里战术 想象自己有一天变成窈窕...

这是一本能改变生活态度的书。其实内容关于瑜伽本身的东西不多，不深，但是她传达出来的理念却让普通人很受用。以前我也看过一些这样的书，总体来说，这本还不错，尤其是介绍按摩淋巴的那几个简单的小动作，我坚持每天都做，洗澡的时候打上沐浴露，滑滑的，稍微按摩几分钟，会...

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.24.atYoKC&id=18026563815>
<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.24.atYoKC&id=18026563815>

一口气看完了，还8错吧，里面的一些瑜伽姿势觉得还是满有用的，但是，里面提到的一些饮食啊，精油啊什么的觉得实际实现的可能性很小。比如那个可以改善橘皮组织的精油配方：需要葡萄柚精油5滴、马郁兰精油2滴、杜松子精油2滴、广藿香精油2滴、以葡萄籽精油20ml作为基础油调匀……

学会专注的去做一件事情，像一片向上的绿叶，忘掉烦恼，保持乐观，了解自己，体会人生。只要坚持理想我会好起来的,lulu做到了，我也能做到。

让我减肥有了信心了，减肥不是靠绝食，牺牲身体健康为代价的，是一场持久的、要身心健康的革命~~~加油！！！！

看过书之后，又看了两集女人我最大的视频，深深感到LuLu老师的身材非常好，线条柔和曼妙，做起动作来不仅美，还非常柔和。我很喜欢这本书，看到从那么胖变成那么美，对瑜伽产生了浓厚的兴趣。

美女有很多种，LULU是属于那种不亮眼，但是越看越舒服的耐看型！主要是她有一种爱生活懂得生活的知性美。我也在慢慢的学瑜伽，感觉确实不错，我参加的健身房里有为瑜伽老师，也是让人感觉很舒服，人美心也美！向往她们的生活和事业，要是我也能当瑜伽老师就好啦o(∩_∩)o...哈哈！

一开始是被它的书名诱惑，后来慢慢就喜欢上了瑜伽。读过几本其他的瑜伽方面的书，很深奥，动作也很复杂，不太适合初学者。现在在这半年中，每天都抽出半个小时来做书中的简单动作，即健身又美体。

去年就买了这本书，心血来潮的看了半个月，按照上面的方法开始接触fancl的保健一类东西……然后又丢开了。现在这个临近夏天的日子里，我又开始翻开这本书，运动并学会调整自己人生，这样子才会越来越好！变身开始！

一个月前我买了这本书.
看女人我最大看多了.很喜欢LULU老师.但是能不能象她那样瘦下来呢.你看她封面上曲

线多好.你看她和她老公的照片多乖.我开始照着她的话鼓励自己.
照她说的.改变一些小习惯.改变饮食结构.
加上我本来就很爱健美操和瑜伽.每天勤加练习.一个月以...

近日，看了南海出版公司出版的《瘦身女王》，我觉得《瘦身女王》比这本书更胜一筹。
中国人向来喜爱美女，无论环肥燕瘦，通通不分青红皂白地宠爱，所以才有了“一笑倾国，再笑倾城”的前尘往事。到了如今这个视觉时代，美女更是大行其道，无论是电视中还是网络上，有美女的地方...

[露露胖公主變身記_下载链接1](#)