

# 《我就是这样瘦下来的》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787514306132

## 编辑推荐

日本超人气女漫画家的私房减肥书；你够圆吗？够圆就该减肥了！  
一位讨厌运动、专爱甜食、花钱尝试了无数方法，体重依然居高不下的女漫画家如何不花钱就让体重一路暴减！

## 内容简介

都市里的女孩，有一天会突然发现：我咋这么圆！当她们提上裤子挤出小腹赘肉；镜子中眼睛被脸上的肉挤得越来越小；坐下来被自己大腿的宽度惊着了；再没有勇气站上体重计了；看到自己最近的照片，吓到人仰马翻。这时候，该让体重一路暴减了！

在这本书里，讨厌运动、专爱甜食，花钱尝试了无数方法，体重依然居高不下的女漫画家，教会你如何不花钱，就让体重一路暴减！

在这本书里，特别收录一下重要内容：

日大阪府糕点工业合作社常务理事 林繁和 (HAYASHI SHIGKAZU) 魔芋美食菜谱；

日首位女性格斗选手 高桥洋子(TAKAHASHI YOKO) 腹肌特训课；

日首家呼啦圈社团“呼啦东京”资深教练 亚由美 (AYUMI) 呼啦圈讲座。

当你决定减肥时，这些内容，对你一定有帮助！

## 作者简介

日本超人气女漫画家、自由插画师。毕业于神戸大学教育学院。筑波大学艺术专门学校肄业，在SETSU Mode Seminar

(1954年由长泽节开办的美术学校，在日本业界享有盛名)完成学习课程。

池田晓子广泛参与设计等艺术活动，其漫画作品擅长从日常生活中取材，画风可爱，在日本好评如潮。她是日本实用性成人漫画的重要代表作家。

# 目录

第一章 我咋这样圆？

第二章 10天胖了7公斤的那个春天

第三章 池田的体重变化史

第四章 4个月爆减30公斤？！

第五章 怎样减肥才健康？

第六章 魔芋美食菜谱 变身料理达人！

## 在线试读部分章节

日大阪府糕点工业合作社常务理事 林繁和 (HAYASHI SHIGKAZU) 魔芋美食菜谱；  
日首位女性格斗选手 高桥洋子(TAKAHASHI YOKO) 腹肌特训课；  
日首家呼啦圈社团“呼啦东京”资深教练 亚由美(AYUMI) 呼啦圈讲座。  
当你决定减肥时，这些内容，对你一定有帮助！

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)