

瘦/美/人/实/验/室/真/人/试/用/史/上/削/脂/最/有/效/减/肥/秘/方/大/公/开

女刊
BOOK

美女兵团
瘦身叫我 NO.1
18位美眉狂瘦1000斤的秘密

真人SHOW
美瘦旋风系列

瘦美人实验室 《女刊·瘦美人》编辑部

文匯出版社



美女兵团，瘦身叫我NO.1

18位美眉狂瘦1000斤的秘密

瘦美人实验室

《女刊·瘦美人》编辑部 编

 文匯出版社

女刊代购组

女刊
BOOK

中国专业的瘦身美容垂直门户网站
www.nvkan.com

女刊

Slim Beauty
& Health Life

曲线赢得爱情
身材成就女人

全国发行量 最大的专业 瘦身与美容杂志。

女刊SHE杂志

《瘦美人》

《白嫩派》

新概念^{new}瘦身

新贵瘦身 优质爱美

瘦美人[®] 小铺 瘦身+美容+时尚品
SHOP



76kg—48kg



50kg—42 kg



65kg—47.5 kg



78kg—50 kg



75kg—57 kg



83kg—47.5 kg



80kg—50 kg



55kg—38.5 kg



95kg—52.5 kg



70kg—50 kg



64kg—48 kg



60kg—46 kg



75kg—55 kg



58kg—42 kg



93kg—54 kg



55kg—50 kg



75kg—46 kg



88kg—60 kg



我们一共瘦了

1000

斤!



目录

Contents

目录 Contents



Mica

/1

南瓜公主邂逅白马王子
减重28Kg成就甜蜜爱情



朵朵

/7

不胖女激瘦8Kg,
爱情学业双丰收



涵涵

/13

90后美眉：减重17.5Kg,
自卑小肥猪蜕变
人见人爱乖乖女



陈雅文

/19

成功瘦下28Kg
80后乖宝宝大跳
保鲜膜式健美操



娟娟

/25

神秘茶饮喝瘦 17Kg
成功晋级孕后靓妈



洁洁

/31

馒头成面条
窈窕瘦身25.5Kg
洁洁的未来不是梦



刘畅

/37

水果酸奶回归美丽
失败女减重30Kg
完成丑小鸭的闪亮蜕变



刘冬冬

/43

健康蔬菜新吃法
轻松“吃”肉16.5Kg
馒头女变最闪耀星星



楠楠

/49

绿叶老师要翻身：
变瘦16.5Kg
学生眼中古典美人鲜出镜



倩倩

/53

减重20kg
小胖妹蝶变耀眼T台女



Winne

/57

冬瓜+发菜
消水肿64Kg→48Kg
维尼熊时代一去不复返



星星

/63

星星MM的妖精人生：
减重14Kg
——猪妖变身“白骨精”

目录 Contents



瑶瑶

/69

瑶瑶瘦身录
拼掉肥肉20Kg
炼成超级大美女



雪雪

/75

大肚婆减重16Kg变靓妹
S曲线S码演绎花样人生



钟培

/81

大狗熊重生啦!
3个月减重39Kg
变身人见人爱导游小姐



杨懿暄

/87

7天瘦5Kg
三物粥解水肿
拯救跨国恋情



谭茜

/91

大白鲨推脂减重29Kg
游泳肌肉女蜕变纤纤小姐



轩儿

/97

后天美女, 自己打造
中医瑰宝
布袋女减重28Kg变轻盈天使



美丽无终点，

瘦身无极限！

Mica

Mica

南瓜公主邂逅白马王子
减重28Kg成就甜蜜爱情



Mica的瘦身路走了很久，不过，终究还是到了理想状态，不仅“南瓜”的外号名存实亡，还彻底变瘦成为公主。得到了童话般的爱情，王子与公主，幸福地生活在一起。

美瘦档案

昵称: Mica

职业：学生

年龄：22岁

体质：嗜糖类脂肪型肥胖

瘦身成果

身高: 165cm

减肥前体重: 76Kg

减肥后体重: 48Kg

瘦身纪录：成功减重28Kg





体质分析

Mica属于嗜糖类脂肪型肥胖，发胖第一步源于12岁时饮用了太多的碳酸饮料，导致身体糖分摄入过量。这类型的美眉，最大的特点就是爱吃甜食，口味重，身体糖盐指标严重超标，所以在选择减肥食品时，要以清淡、少糖、少盐的食品为主。并且，Mica的脂肪很均匀地分布于全身，所以在运动方面要选择以全身性的有氧运动为主。



瘦身原理

碳酸饮料在营养学上属于“空热量食物”，含有85%的糖分。而过多的糖分摄入，导致人体大量的糖分转化为脂肪储存于人体表皮下，所以这类型美眉常见的肥胖部位就是腰腹部，并且嗜糖类脂肪型肥胖的美眉，看上去有一身胖胖的松松的肉，但却常出现乏力，易疲倦的精神状态。

酸奶减肥是Mica觉得最适合自己的方法。酸奶是牛奶经过发酵制成的，口味酸甜细

滑，营养丰富，能调节机体内微生物的平衡。和新鲜牛奶相比，酸奶不但具有新鲜牛奶的全部重要营养元素，而且酸奶能使蛋白质结成细微的乳块，乳酸和钙结合生成的乳酸钙，更容易被消化吸收。酸奶能促进消化液的分泌，增加胃酸，增强人的消化能力，和不同食物配合，不仅能纤体瘦身，还能丰胸哦！





减肥故事

南瓜公主邂逅白马王子，减重28Kg成就甜蜜爱情



Mica打小有个外号南瓜，不仅因为南瓜的可爱，更因为南瓜的外形和Mica一模一样，胖胖的身材，不高的个子，发黄的皮肤……为摘掉这个不雅外号，Mica千方百计进行减肥并最终成功，更神奇如电影般，在减肥路上邂逅王子，酿出甜美爱情，你觉得不可思议吗？那就看看Mica的故事吧！

第一篇：南瓜公主要恋爱

刚满19岁踏入大学的Mica打心眼里向往爱情，可看看镜子中的女孩，165公分的身高，接近75Kg的体重，这样的Mica会有男生喜欢吗？答案是NO！这样的女孩Mica自己都不喜欢，所以，为了春天早日来临，Mica开始减肥啦！

有寝室姐妹的一齐监督，再加上Mica潜藏的运动狂人细胞，做健美操、练散打、吃黄瓜、喝减肥茶……短短的一段时间，就瘦到了59Kg，春天真的来了，Mica恋爱了！

第二篇：减肥反弹，上演王子变青蛙

20岁那年，对Mica来说真是记忆犹新。那一年，因为减肥成功，有了BF，一时生活变得好幸福，Mica简直做梦都在笑。可因为开心得忘乎所以，开始和BF天天泡吧，吃大餐，体重像一个噩梦，又反弹到了65Kg。重新变得胖胖的Mica，皮肤也跟着变差变粗糙，而且发胖后，南瓜妹Mica失恋了，BF竟然离她而去。Mica愤恨之余才发现他不是自己的爱情王子，而是一只大青蛙。





6



JM 加油，
一起变美丽。

朵朵

不胖女激瘦8Kg，
爱情学业双丰收

朵朵



我们都知道，人越胖越好减，但很多原本就处于不胖不瘦阶段的美眉该怎样减肥呢？本期主角朵朵就是不胖女成功减肥的代表，她由50Kg瘦到了42Kg，成为凹凸有致骨感美女。

美瘦档案

昵称：朵朵

职业：研究生

年龄：25岁

体质：脂肪型肥胖

瘦身成果

身高: 161cm

减肥前体重: 50Kg

减肥后体重: 42Kg

瘦身纪录：成功减重8Kg

体质分析

本期主角肥胖的原因显而易见，是由于她在火锅之城重庆吃了太多油腻的火锅导致的典型脂肪型肥胖。因为火锅含有高热量高脂肪，所以爱吃油腻食物导致发胖的美眉，肥胖部位多见于四肢。火锅中的红肉类，更是让人发胖的加速器。

减肥原理

人每天维持正常生活需要消耗热量，当人进食的热量多于消耗量时，营养成分最终转化为脂肪储存于体内和肝脏，体重超过正常体重的20%时即为肥胖。脂肪型肥胖大多是由于饮食过量引起，食物中甜食、油腻食物多，导致热量转换成脂肪，在体内囤积，特征是脂肪细胞大，但数量不增多。

荷叶为多年水生草本植物——莲的叶片。其化学成分主要有荷叶碱、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖酸、草酸、琥珀酸及其他抗有丝分裂作用的碱性成分。药理研究发现，荷叶具有解热、清脂、抑菌作用。它是针对日常食用过多油腻食物而导致脂肪过多的有效减肥品，喝一段时间后会对你的饮食习惯有一个调整，达到给你的肠胃减压的目的。但脾胃虚寒的美眉不适合荷叶减肥哦。

