

《康熙来了》《女人我最大》《我猜我猜我猜猜猜猜》竞相报道！

大肥女甩肉**35kg**变身性感名模，博客爆红，网友疯狂推荐！

真腰瘦！ 肥女变魔豆

可蓝  著



减肥魔女现身说法，
从**85kg**→**50kg**的瘦身魔法！

谁说减肥一定辛苦又狼狈？
跟着可蓝进入“快乐享瘦减肥班”，
这将是最后一次减肥计划，复胖率0%！

 广西科学技术出版社

真腰瘦！ 肥女变魔豆

可蓝 ♥ 著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2010-028

版权所有©可蓝

本书版权经由如何出版社授权广西科学技术出版社简体中文版权
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意，不得以任何形式重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

真腰瘦! 肥女变魔豆/可蓝著.—南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-80763-500-0

I. 真… II. 可… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第094967号

ZHEN YAO SHOU! FEINÜ BIAN MODOU 真腰瘦! 肥女变魔豆

作 者: 可 蓝
责任校对: 曾高兴 田 芳
封面设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

责任编辑: 钱 俊 李 佳
版式设计: 卜翠红
责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010—85893724 (北京)
传 真: 010—85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读: [http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

经 销: 全国各地新华书店
刷: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号
邮政编码: 101149

开 本: 880 mm × 1040 mm 1/32

字 数: 140千字

版 次: 2010年7月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-500-0 / R·128

定 价: 26.00元

印 张: 5.5

印 次: 2010年7月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 团购电话: 010—85808860—801 / 802

主要人物登场

。。。。。

两倍哥哥



比可蓝年长三岁的哥哥，职业是口技老师。住在可蓝隔壁房间，肚子一饿就来敲可蓝的房门。最爱说的口头禅是：“罗马不是一天建成的。”两倍的个性是在外开朗可爱，在家却相当任性，不过他非常疼爱可蓝，只要有什么瘦身方法，可蓝也都愿意与他分享。



性感魔豆可蓝

相扑胖妹变身成为“女魔豆”。六年瘦了35kg，身材维持至今两年多，也因此有了橡皮人的绰号。目前与老爸老妈还有两倍哥哥同住，最喜欢吃重口味的东西以及好吃的美食，现在开始学习养生。



鲤鲤堂姐

比可蓝大五个月的堂姐，从事广告设计工作。她是可蓝减重历程的见证者，和可蓝感情很好，总是给可蓝鼓励与支持。不管开心或不开心，只要有鲤鲤在，可蓝就会觉得很安心，是可蓝生命中不可或缺的重要人物。

主要人物登场	003
小竹竿变小叮当	009
前言 减肥减到海外比赛	017

CHAPTER 1 原来我不瘦

小女孩的美丽白日梦	022
往右移动一大格的残酷体重计	030
回首来时发福路：罗马就是这样建成的	036
胖子的春天为何这么短	042
别再叫我贵乃花	050

CHAPTER 2 跟35kg小肉肉说拜拜

六年瘦身“肉搏”战

第一年（2002年）	85kg，我的对抗目标	056
第二年（2003年）	16岁的年纪40岁的身体	058
第三年（2004年）	你想要减肥还是减重	074
第四年（2005年）	体重进入毫无动静的停滞期	081
第五年（2006年）	独创橙子减肥法让我瘦了8kg	084
第六年（2007年）	85kg→50kg，肥女变魔豆	086

CHAPTER 3 可蓝的人体实验快瘦榜

欲速则不达，要稳不求快，用时间换取空间的瘦身榜	091
-------------------------	-----



004 真腰瘦！肥女变魔豆

- NO.1 不挨饿也能变苗条——分食减肥法 091
- NO.2 改变速度就能瘦——慢食减肥法 093
- NO.3 蔡依林的王牌减肥术——过水去油减肥法 094
- NO.4 吃对顺序，身体轻盈——进食顺序减肥法 095
- NO.5 晚餐照样吃——过五不食减肥法 096

坐着、躺着就能瘦的懒人快瘦榜 098

- NO.1 超简单！呼吸减肥法 098
- NO.2 按一按就变瘦——穴位按摩减肥法 100
- NO.3 给懒人们！贴片减肥法 102
- NO.4 瘦身效果五颗星！柠檬水减肥法 103
- NO.5 抬头挺胸就能减肥 104

保养兼美容的双效优雅瘦身榜 106

- NO.1 这样洗澡，肉肉跑光光——三温暖泡澡减肥法 106
- NO.2 针灸电疗减肥法+埋针减肥法 108
- NO.3 爱美人专属——SPA减肥法 111
- NO.4 玲珑曲线的秘密——束腹减肥法 112
- NO.5 OL不容错过的椅子减肥法 114

吃美食也可以减肥的好食快瘦榜 116

- NO.1 蜂蜜水这样喝才减肥 116
- NO.2 餐后茶、减肥茶，不同喝法相同效果 118
- NO.3 餐前巧克力减肥法 119
- NO.4 碳酸饮料配正餐轻松瘦 120

- NO.5 不仅橙子，苹果、香蕉同样瘦8kg 121
- NO.6 单一蔬菜、综合蔬果瘦身效果都不赖 124
- NO.7 特别推荐！可蓝小厨房一日蒸食减肥餐 126
- NO.8 绿豆配薏仁，减肥美颜两不误 128
- NO.9 大吃大喝照样瘦 130

要动才会瘦的健康享瘦榜 132

- NO.1 游泳小细节，减肥大禁忌 132
- NO.2 经常快走，成就纤细美腿 134
- NO.3 爱上“呼呼”，转出杨柳腰 135
- NO.4 有氧运动减肥法 136
- NO.5 不做无用功——球类减肥法 137

冬天才是减肥天 139

- NO.1 辣食减肥法，提升代谢力 139
- NO.2 可蓝独创香菇锅减肥法 140
- NO.3 全家人都在用的地瓜早餐减肥法 142
- NO.4 找个同伴一起刷牙减肥吧 144
- NO.5 严禁消夜减肥法 145

CHAPTER 4 现在进行时 + 将来时 = 永不复胖的享瘦生活

10个让你变美、有自信、更健康的享瘦绝招

- 饿肚子不是我的原则 149
- 大餐过后怎么办 153



三心二意必瘦绝招	154
利用五首歌的时间动一动	155
多喝水才会水灵灵	157
一周内穿上小礼服速成减肥法	158
写日记也能瘦	159
大笑让你瘦得更美	160
你要为自己而瘦	161
谢谢你们笑我胖	162

CHAPTER 5 网友最常问的减肥Q&A

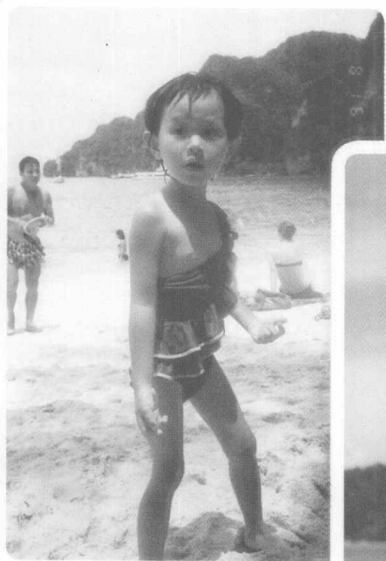
绿豆、红豆、花生哪一个热量最高?	166
卤肉饭、鸡肉饭都很好吃, 哪一个热量比较高?	166
维生素C最多的食物是什么?	166
有人说喝水会水中毒, 那么要喝多少才会有这种现象呢?	167
减肥是不是都会出现溜溜球效应? 应该怎么防范才好呢?	168
为什么减肥到一定程度后, 体重就停滞不前了呢?	169
怎样才知道自己是否为容易复胖的体质呢?	170
如何消除身上的肥胖纹呢?	171
后记 成果是你们给我的	173

小竹竿变小叮当

可蓝从营养不良一路增重到85kg写真独家大公开!

◀ 三岁瘦得跟竹竿一样。

▼ 我的老天啊！长大后的可蓝跟小时候还真是差很大！



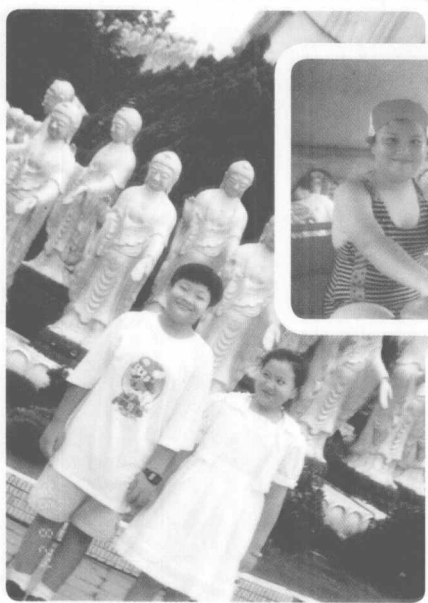


◀小学二年级很爱穿高腰裤。跟最爱的两倍哥哥合照。

▼小学三年级变胖时期，噩梦就是从这个时候开始的。



▼小学三年级跟两倍哥哥去高雄佛光山。那时的我看起来，是不是已经很有分量了？



▲小学四年级跟小我三岁的表妹一起去游泳。虽然只比表妹大三岁，我看起来却像是表妹的阿姨。

▼小学毕业那天跟同学合照。站在同学旁边的我，看起来像不像学生家长呀？嘻！

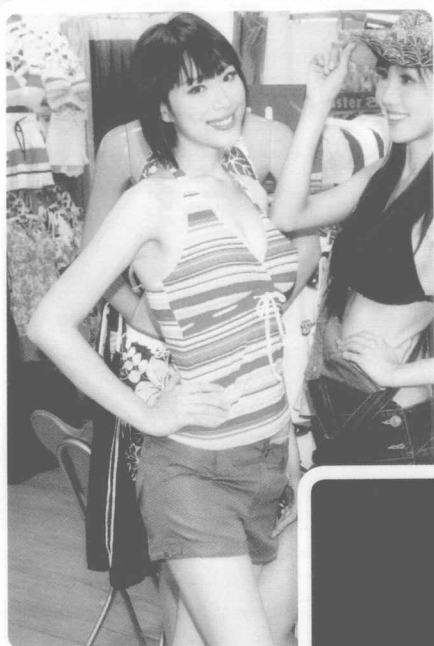


►中学一年级时代表班上去参加演讲比赛的肥肥可蓝。





▲这是中学二年级去马来西亚玩的时候，很多人都会称赞可蓝这样子肉肉的很可爱，你觉得呢？哈哈哈！



◀ 2008年可蓝走泳装秀的模样。



好嘢！看完吓人的照片后，该给大家看看瘦了35kg的可蓝现在是什么模样！现在的我可是快乐又开心的人气魔豆喔！



