

贾玮 著

180天
甩肉70斤

爱情事业双丰收

能够掌控自己体重的女人，人生还有什么不可能

《美丽俏佳人》《嘉人》

《时尚COSMO》热捧瘦身达人贾玮

168斤大肥女 → 奢侈品牌PR大Lady 11年暗恋终成正果

小P老师、唐嫣、爱戴、文怡 诚挚推荐

广西科学技术出版社

为爱瘦一次

贾玮的恋爱减肥法

贾玮 著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为爱瘦一次 / 贾玮著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-80763-698-4

I. ①为… II. ①贾… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第240445号

WEI AI SHOU YICI

为爱瘦一次

作 者: 贾 玮
策 划: 耳 尔
装帧设计: 古涧文化
责任印制: 韦文印

插 图: 大嘴泉
责任编辑: 聂彩霞 崔 洁
责任校对: 曾高兴 田 芳
责任审读: 张桂宜

出 版 人: 韦鸿学
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>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园8条1号 邮政编码: 100162
开 本: 760mm × 1336mm 1/24
字 数: 137千字
印 张: 7
版 次: 2012年1月第1版
印 次: 2012年7月第4次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-698-4 / R · 210
定 价: 29.80元

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: 010-85893724/85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

感谢朋友们的鼓励

亚洲最具人气造型师 小P老师

一段让人感动的爱情篇章，一则激励人心的励志故事，一个新时代都会女性的偶像，贾玮让这世界又有了希望……

著名节目主持人、东方风行集团创始人 李静

这世界上有的是害怕痛苦而逃避现实的人，有的是为了适应别人脚步而忽略梦想的人，但你始终明白自己是什么，想要什么。希望你坚定的脚步能带给更多人实现梦想的力量。

新生代当红偶像 唐嫣

从超级胖妹急速瘦身，变身国际一线品牌职场达人，同时还收获了爱情。看着梦想一一实现，让人不得不佩服她小小身体里蕴含的强大励志精神！有梦想的你，值得一看，努力去做实现属于自己的梦想吧！

知名歌手、演员、时尚女王 爱戴

For my dear 贾玮：一个女人，一生最重要的两件事：1. 让自己一直美下去，无论年少还是年老，无论贫穷还是富有，每个阶段都应该有勇气去追求内外兼修的美丽。2. 找一个人，一个懂得呵护你，爱惜你的人，让他一直见证和欣赏你的美丽，无论健康或疾病，无论热恋或相守，他会一直是你的爱人、导师、朋友和亲人。美丽的贾玮是世上好女人的见证，也应该是许多女孩学习的榜样，一个用体重去征服自己的爱的女人，一个胖小姐变天鹅的女人，一个勇敢追求自己的美丽和幸福的女人。我们都爱你，因为你了不起。

厨房生活家 文怡

见证了贾玮的整个瘦身之旅，那绝对来自爱情和意志的强大力量。由此可见，人的潜能是无限的，but我有爱情，却没意志，所以只能成为“一只”旁观且艳羡她的微胖人士。但请你相信，别沮丧，胖瘦只是外形，快乐的心境才是幸福生活的内核，噔噔噔噔~~~~

减肥期间，我收到韩庚的鼓励。对于减肥的人而言，一句普通的鼓励都能让我们更有动力，正在看书的你如果需要我的鼓励，请别客气，我非常乐意！

贾玮. 减肥.
加油!!
美女

前言

180天，可以做什么 / 010

Chapter 1

我是恋爱绝缘体

——少年贾贵妃的快乐肥胖史 / 013



Part 1 吃到High翻天的童年时光 / 014

我的快乐只有零食能懂 / 014

100个金响卷一扫而光，肚皮快要撑爆了 / 016

麦当劳的汉堡我一餐就能吞三个 / 017

人人都爱贾贵妃 / 019

Part 2 初中我才知道，原来我很胖 / 020

不好意思，没有你能穿的号 / 020

我把裤子磨破了 / 021

胖子的外号满天飞 / 023

我是超级破坏王 / 025

安能辨我是雄雌 / 026

Part 3 我喜欢你，你知道吗 / 028

偷偷看，默默想，小鹿开始乱撞 / 028

我的好友成了他的女友 / 030

在婚礼上我会告诉你答案 / 031

Part 4 再也不要因为肥胖而错失真爱 / 033

不曾联系的9年，他从不曾走远 / 033

飞信飞来了我尘封已久的思念 / 034

Chapter 2

我要为爱瘦一次

——25岁的我要完成14岁时的梦想



Part 1 怎么减？只有两个月的时间 / 038

没时间了，拼命减肥吧 / 038

我宣布：我要开始减肥了 / 041

出门旅游的时候，为爱减肥的计划不变 / 043

减肥已成为我的一种生活习惯 / 045

减肥第一阶段报告 / 048

Part 2 不行！还是没自信！还要更瘦才行 / 049

我和李昂的第一次亲密接触 / 049

拼命三郎就是我 / 052

减肥大过天！任何事情都不能影响我减肥 / 055

你还活着吗？活着就继续减肥吧 / 058

减肥第二阶段报告 / 060

Part 3 摆脱胖子称号，荣升美女头衔 / 061

长达10个小时的甜蜜约会 / 061

周周都有新进展 / 064

此时再不主动，更待何时 / 067

他到底爱不爱我 / 069

减肥第三阶段报告 / 071

Part 4 你知道吗？这句话我足足等了11年 / 072

对不起，让你等太久了 / 072

谁说热恋期一定会发胖 / 075

我的体重就停在98斤吧 / 076

减肥第四阶段报告 / 078

Chapter 3

跟我一起制作 属于你的减肥方案吧



Part 1 减肥之前，先问问自己为什么要减 / 082

给自己一个可以坚持下去的理由 / 082

这些理由，我不想听到 / 085

Part 2 怎么减？先问问自己愿意怎么减 / 088

减肥不要急，找对方法再启动 / 088

这些借口也太牵强了吧 / 091

决定了，就请发挥到极致 / 095

跟我一起制定你的减肥计划 / 098

Part 3 想放弃？先问问自己怎么才能不放弃 / 100

不要轻易否定正在减肥中的自己，去休假吧 / 100

这样就放弃？别让我瞧不起你 / 103

不抛弃，不放弃，我的方法大公开 / 107

Chapter 4

这里那里怎么瘦

——贾玮独家局部减肥秘方大公开



Part 1 不要再做小腹婆和大腹翁 / 112

清肠瘦腹法 / 113

缩胃瘦腹法 / 114

Part 2 大象腿、萝卜腿统统都消失 / 117

大象腿原来这么好减 / 117

萝卜腿绝不是不治之症 / 119

瘦腿食物大推荐 / 121

Part 3 甩掉壮硕难看的麒麟臂 / 122

超级累但超级有效的深蹲瘦臂法 / 122

经过我改良的握哑铃瘦臂法 / 123

公交地铁瘦臂法 / 124

我的独家蛙泳瘦臂法 / 124

Part 4 我不想要大饼脸 / 125

定期做美容 / 125

拳头按摩瘦脸法 / 126

嚼嚼就能瘦——口香糖瘦脸法大改良 / 127

口语瘦脸法 / 127

Chapter 5

怎么吃才能变美变瘦

——瘦身饮食全攻略



Part 1 饭前这么吃让减肥事半功倍 / 130

谁说减肥不可以喝饮料 / 130

压缩食品的减肥妙用 / 131

饭前喝汤也能瘦 / 131

Part 2 食物并不可怕，吃对了就能瘦 / 132

减肥期间吃什么 / 132

减肥期间怎么吃 / 135

减肥食物大推荐 / 135

Part 3 朋友或同事聚餐时怎么吃 / 138

咖啡厅的小聚 / 138

前言

180天，可以做什么

新书就要出版了，很激动，也很感慨！非常感谢你们花时间读我的书！

这是一本什么书？在我看来，它不仅仅是一本记录我如何减肥的书。我也希望大家不要只把它当做是你减肥的参考读物。我更希望你看到：

一个168斤的胖妹没有放弃追求爱情的权利，即便曾经被人狠狠地背叛，但她还是对爱与被爱充满希望，直到有一天，她收获了自己等待11年的真爱。

一个168斤的胖妹没有放弃追求事业的理想，带着简历直奔一家国际公关公司的前台，开始了一段完全不被人看好的公关生涯，直到26岁的她成为了某奢侈品牌的助理公关经理。

这个168斤的胖妹，四年前被同事问起梦想是什么时，她说：“我想拍杂志、上电视。”众人哄笑，可现在，她上过的杂志已经超过30本。

这个168斤的胖妹，曾经想在学校大会的舞台上做主持，但老师告诉她：你太胖了，所以这个舞台不属于你。可现在，她却是众多厂商力邀的发布会主持人。

如果你也有梦想，那么请你记住它。不管它距离你现在的的生活有多么遥远，只

烤肉聚会我最爱 / 139

自助餐的新吃法 / 139

Chapter 6

贾玮独创 减肥怪招一箩筐



Part 1 尝过就请吐掉 / 142

Part 2 自己骗自己的食谱 / 143

Part 3 运动中的黄金组合 / 146

Part 4 KTV减肥法 / 147

Part 5 日常爱好也能偷偷帮你瘦 / 148

Part 6 沐浴减肥法 / 149

Part 7 找个朋友一起减肥吧 / 150

Part 8 众人拾柴火焰高，让更多人来鼓励你减肥吧 / 151

Chapter 7

减肥后的 美丽新世界



Part 1 美女的生活，我还没有准备好 / 154

Part 2 从实习生到顶级奢侈品牌的公关经理不是梦 / 157

后记 / 160

要不放弃，只要你还记得，那就去努力。每天朝着它迈一步，哪怕那一步只有一微米，哪怕那目标远得简直遥不可及，只要你肯朝它走去，终有一天，你会拥抱它！

肥胖并不可怕，可怕的是你因为肥胖而失去信心，失去享受美好生活的心态。一路走来，我时常会想起以前那个168斤的贾玮。我很感谢她，因为当时她背负了太多压力，但每天还是那么乐观、积极地面对生活，偶尔在没人看见的地方哭一下，马上又会带着笑容重新出现在人们面前。

因为半年瘦身70斤，我渐渐被很多朋友知晓，一方面，我非常感谢大家的支持，另一方面，我认为自己真的还有很大的进步空间。

我给大家讲个故事吧。

在初一期中考试的时候，还不太适应初中生活的我考了全班第33名，全班52个人。期末考试时，我的名次提高到了第11名，老师要给我颁发一个“进步大奖”。但在所有同学的掌声中，我并没有上台去领奖，而是站起来说：“老师，这个奖我不要，不是我进步有多大，只是我上次考得太差。”

现在我也想这么说，不是我有多厉害，只是因为过去的我太贪吃太没有自制力了。说实话，我很感谢大家，但是我心中有愧。怎么办？只有在现在的基础上继续努力，不断完善自我，有朝一日再心安理得地接受大家的关爱。

已经打开这本书的你，不管现在是否准备马上开始减肥，都请你从现在开始积极乐观地生活，因为肥胖不是你选择黯淡生活的理由，抬起头，挺起胸，谁说胖人就要自卑，谁说胖人就要放弃美的权利，谁说胖人就没有恋爱的机会，谁说胖人在职场就要发展受限……

如果看完这本书，你可以对以上这些问题都说“不”，我会很开心，认为这本书有存在的意义。

现在，请看我的故事，一个168斤胖妹为爱瘦身辛苦却不辛酸的故事。



Chapter 1

我是恋爱绝缘体

——少年贾贵妃的快乐肥胖史

Part 1

吃到High翻天的 童年时光



我的快乐只有零食能懂

小时候，我最大的爱好就是吃。那时候，爸爸妈妈工作很忙，他们总会家里买许多的零食，来安慰我寂寞的心灵（这样讲好肉麻哦，但大概就是那个意思啦）。

爸爸出差回来一定会带当地的特产给我吃；

妈妈去加班前会给我买一大袋子零食；

每天从幼儿园接我回家的路上，他们会买当时最高级的奶油冰棍给我吃；

周末他们会带我去吃麦当劳、肯德基；

任何值得庆祝的节日，他们都会带我去饭店……

当然，那时对美毫无概念的我欣然接受了他们的“好意”——用各种零食填满我快乐的童年时光。

后来，姥姥、奶奶也加入了用美味的食物来溺爱我的大军。

你们吃过“撒上厚厚一层白糖的冰镇西瓜”吗？这是我姥姥为我发明的，

怕西瓜不够甜！

你们吃过“油汪汪的菜里泡过的馒头”吗？这是我奶奶为我创造的，怕馒头不够香！

除了给我制作各式能让我肥到不行的美食外，两位老人家也不断给我注入“我不胖，而是很可爱，很健康”的观念，每每有邻居或者亲戚刚刚要启齿说“这孩子是不是该减肥了”，两位老人家都能敏锐地洞察到，并把他们要说的话直接扼杀在摇篮里，根本不给他们讲话的机会。她们总是骄傲地说：“我们不是胖，是结实，跟小牛犊子似的，多好啊。”

每次回忆起这些往事，我都能深深感受到长辈们对我的疼爱，不过，我在这里还是要奉劝一下有小BB的父母，真的不要在饮食方面太过纵容孩子，偶尔带他们过过嘴瘾就可以了，小时候胖嘟嘟的是很可爱，可是，长大后肥胖的形象真的很让人发愁呢！



从小，我的手里就不缺吃的。

100个金响卷一扫而光，肚皮快要撑爆了

上小学后，由于学校离家非常近，于是不爱运动又很爱吃的我继续发胖，四年级的时候体重就有90多斤了，每年的体育成绩都面临不达标的窘境。可这样也没有动摇我不打算减肥的决心，继续快快乐乐当那个傻吃傻喝的超级胖妹。

有一件事我记忆犹新，发生在某年的大年三十。每年春节我都会收到很多礼物，我总是根据礼物的内容把客人分为三类：如果是给我吃的，我就会觉得对方很好；如果是玩具，我会觉得对方还可以；如果是学习用品或者衣服，我就希望他明年的春节不要再来我家。

照例，那年的春节我又收到了一大堆吃的，其中有一种是旺旺金响卷大礼包。金响卷在当时属于新推出的零食，我这个零食专家还没有吃过呢，于是打



生日聚会就是大吃特吃会。