

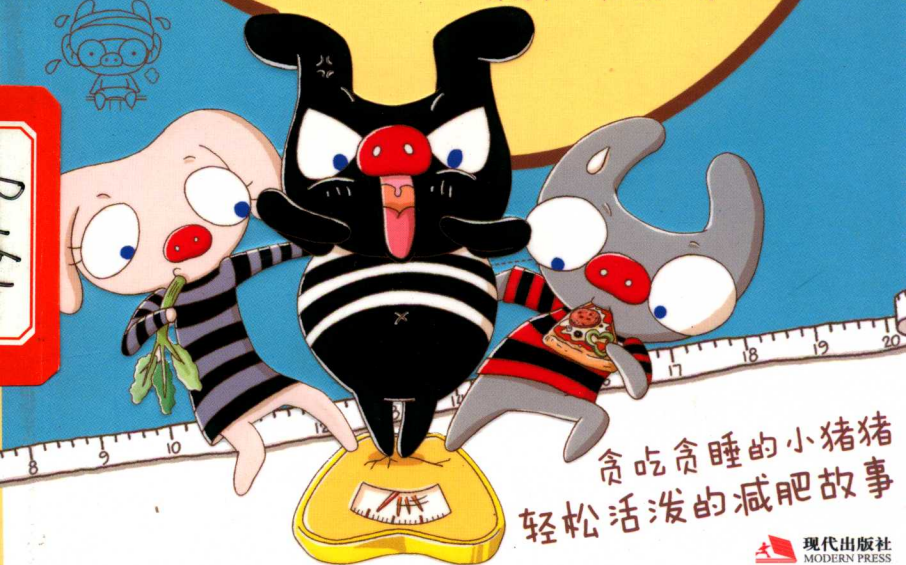
减肥太难了?
想吃的东西太多了?
难以坚持体育运动?

每天减肥一点点

一定要减肥

(韩) Studio Mew 著

姜美子 郑炳男 译



贪吃贪睡的小猪猪
轻松活泼的减肥故事

现代出版社
MODERN PRESS

图字: 01-2010-0462

< 샤를 빼야 되지 You Must Lose Weight > by Mew 工作室

Copyright © 2009 by Mew 工作室

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Modern Press

Simplified Chinese language edition arranged with BOOK21

Publishing Group

through Eric Yang Agency Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

一定要减肥 / 韩国 Mew 工作室著; 姜美子, 郑炳男译.

—北京: 现代出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-80244-814-8

I. ①—… II. ①韩… ②姜… ③郑… III. ①漫画—作品集—韩国—现代

IV. ①J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145696 号

一定要减肥

- | | |
|-------|-------------------------------------|
| 总 策 划 | 吴江江 |
| 编 著 | (韩) Mew 工作室 |
| 译 者 | 姜美子 郑炳男 |
| 责任编辑 | 袁 涛 |
| 出版发行 | 现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里 504 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | 010-64267325 010-64245264 (兼传真) |
| 网 址 | www.xiandaibook.com |
| 电子信箱 | xiandai@cnpitc.com.cn |
| 印 刷 | 中国电影出版社印刷厂 |
| 开 本 | 787 × 1092 1 / 32 |
| 印 张 | 7.5 |
| 版 次 | 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80244-814-8 |
| 定 价 | 28.00 元 |

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



序

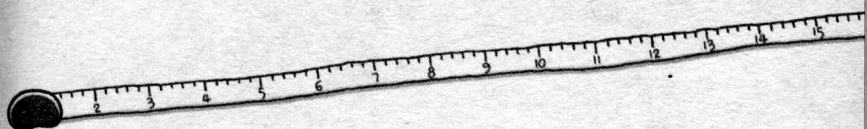
第一部 幸福的减肥

6点钟的压力·10/迎接春天的准备·12/让体重随风而去·14/
洗衣机减肥法·18/减肥响铃·20/配送·22/怪兽·24/
魔术师肚肚·26/朝三暮四·30/希望录·34/食欲·36/
沉睡的狮子·38/猜谜·40/对不起，我爱你·44/垂钓·46/
减肥的最后关·48/美女也痛苦·50/跷跷板·52/
跳水减肥·54/减肥盒饭·56/梦幻大厦·60/肌肉炸裂·62/
脱不掉的“外套”·64/食物清单·66/度假·68/

第二部 聪明的减肥

黄瓜减肥法·74/热量减肥法·78/减肥的大敌·80/
减肥的跟屁虫·82/少食减肥法·84/减肥小汉堡·88/
旋屏手机·90/接龙游戏减肥·94/减肥皮尺·96/
减肥反弹·98/贪吃鬼肚肚·100/噩梦·104/
最可恨的谎话·106/哧溜哧溜·110/开饭了!·114/
贪吃奥林匹克·118/电风扇游戏·120/减肥占卜·124/斯
芬克斯的谜语·126/脸部减肥·130/感冒能减肥吗?·132/
秋季减肥法·136/现实的分量·138/冰山探险·142/





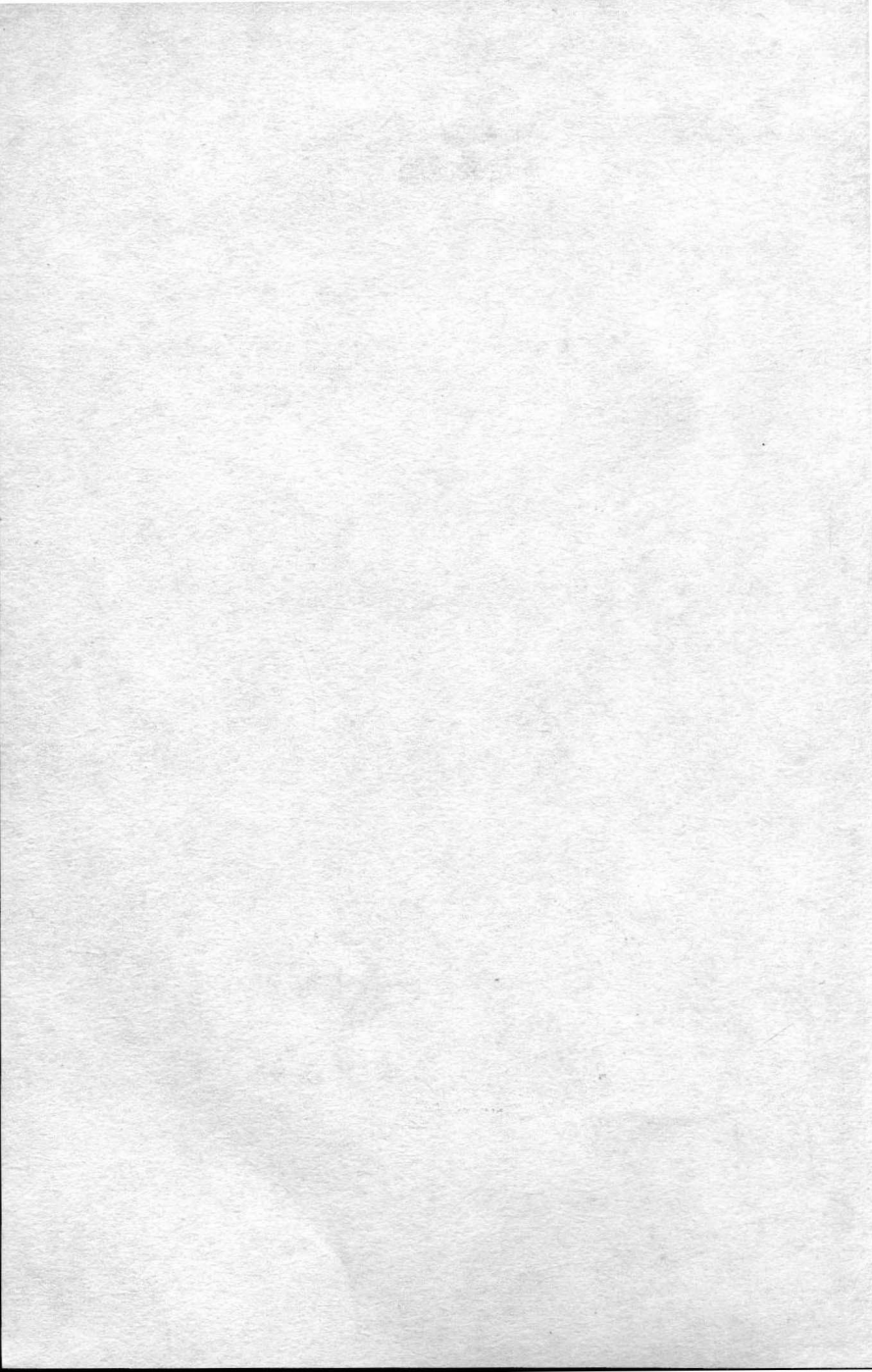
第三部 稳定的减肥

跑步 · 146/ 失眠症 · 148/ 成功减肥 20 公斤 · 152/
捕田鼠减肥法 · 156/ 汉江怪兽 · 158/ 猪猪的休息日 · 162/
电梯 · 166/ 跳水减肥 2 · 170/ DIY 靠垫 · 174/
减肥教练员的悲哀 · 176/ 发明减肥器材 · 178/
V 型放松运动减肥法 · 182/ 面部经络按摩法 · 186/
静力锻炼法 · 188/ 有益于缓解便秘的体操 · 190/
有助于改善节日综合症的指压法 · 192/ 冬季运动法 · 194/
高效徒步运动法 · 195/

第四部 好吃的减肥

“联盟 TMA-6” 载人飞船 · 198/ 夏天最棒的食物 · 200/
卖蛋糕的小女孩 · 202/ 减肥高峰 · 204/ 你的饮食主张? · 206/
酷热 · 210/ 凉爽的想象 · 212/ 肚肚的减肥食谱 · 214/
恐怖减肥法 · 216/ 满月之夜的祈祷 · 220/ 戒绝现象 · 222/
膨化食品减肥法 · 226/ 匹萨饼减肥法 · 228/

幸福减肥每一天
一定要减肥



幸福减肥每一



(韩) Studio Mew 著

姜美子 郑炳男 译



现代出版社
MODERN PRESS

序

3 平方米左右的一间圆形小屋正随着时间的推移慢慢下沉。小猪肥肥和肚肚认为这是由于她们的体重增加所致，于是决定开始减肥。贪吃贪睡的小猪们将如何进行她们的减肥计划呢？想吃的东西那么多，坚持体育运动又那么困难……减肥哪儿有那么容易呢？她们尝试了各种道听途说的减肥方法，但到头来总是朝三暮四，同时经受着因此而产生的体重反弹现象和巨大的心理压力。

不过，只要有朋友们的帮助，并和她们一起坚持，前景还是非常光明的哟！那么大家不妨从此告别减肥过程的孤独与艰难，从现在开始，跟着肥肥、肚肚、猪猪一起，开始 365 日天天幸福、稳定的减肥吧。



肥肥——身材苗条，怀有恻隐之心

虽然是一只小猪，但肥肥的体型很苗条，而且也不大喜欢吃东西。

肥肥每天都说自己吃好了，可身体却变得越来越瘦。

不过，肥肥以前的肥胖程度，毫不逊色于肚肚。

肚肚——“不满指数”偏高的、傲慢的小胖子

肚肚是一只真正可以称得上是肥胖的小猪。她行动迟缓，也很贪婪，经常叼着一只苹果四处走动。她喜欢模仿肥肥，也喜欢穿一身紧身衣。



猪猪——朝三暮四、意志薄弱的小猪

虽然猪猪是最先开始减肥的，但由于朝三暮四的薄弱意志，总是以失败告终。猪猪实在是太喜欢吃东西了，也正因为如此，猪猪总是不停地挑战各种形式的减肥方式。



序

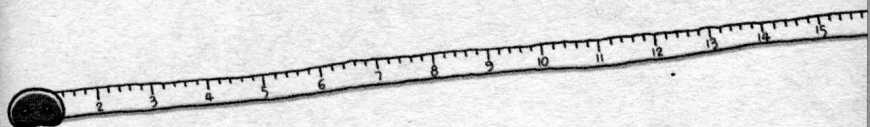
第一部 幸福的减肥

6点钟的压力·10/迎接春天的准备·12/让体重随风而去·14/
洗衣机减肥法·18/减肥响铃·20/配送·22/怪兽·24/
魔术师肚肚·26/朝三暮四·30/希望录·34/食欲·36/
沉睡的狮子·38/猜谜·40/对不起，我爱你·44/垂钓·46/
减肥的最后关·48/美女也痛苦·50/跷跷板·52/
跳水减肥·54/减肥盒饭·56/梦幻大厦·60/肌肉炸裂·62/
脱不掉的“外套”·64/食物清单·66/度假·68/

第二部 聪明的减肥

黄瓜减肥法·74/热量减肥法·78/减肥的大敌·80/
减肥的跟屁虫·82/少食减肥法·84/减肥小汉堡·88/
旋屏手机·90/接龙游戏减肥·94/减肥皮尺·96/
减肥反弹·98/贪吃鬼肚肚·100/噩梦·104/
最可恨的谎话·106/哧溜哧溜·110/开饭了!·114/
贪吃奥林匹克·118/电风扇游戏·120/减肥占卜·124/斯
芬克斯的谜语·126/脸部减肥·130/感冒能减肥吗?·132/
秋季减肥法·136/现实的分量·138/冰山探险·142/





第三部 稳定的减肥

跑步 · 146/ 失眠症 · 148/ 成功减肥 20 公斤 · 152/
捕田鼠减肥法 · 156/ 汉江怪兽 · 158/ 猪猪的休息日 · 162/
电梯 · 166/ 跳水减肥 2 · 170/ DIY 靠垫 · 174/
减肥教练员的悲哀 · 176/ 发明减肥器材 · 178/
V 型放松运动减肥法 · 182/ 面部经络按摩法 · 186/
静力锻炼法 · 188/ 有益于缓解便秘的体操 · 190/
有助于改善节日综合症的指压法 · 192/ 冬季运动法 · 194/
高效徒步运动法 · 195/

第四部 好吃的减肥

“联盟 TMA-6” 载人飞船 · 198/ 夏天最棒的食物 · 200/
卖蛋糕的小女孩 · 202/ 减肥高峰 · 204/ 你的饮食主张? · 206/
酷热 · 210/ 凉爽的想象 · 212/ 肚肚的减肥食谱 · 214/
恐怖减肥法 · 216/ 满月之夜的祈祷 · 220/ 戒绝现象 · 222/
膨化食品减肥法 · 226/ 匹萨饼减肥法 · 228/

第一部 >>

幸福的 减肥

Mind



呼！

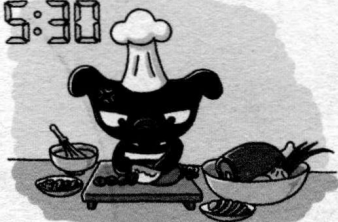
蛮苗
条的嘛？
呵呵！

6 点钟的压力

5:00



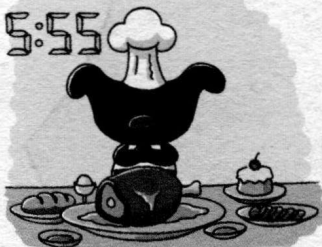
5:30



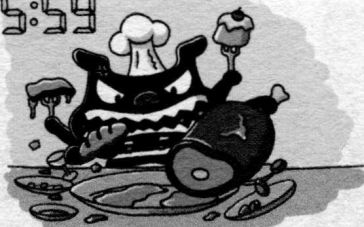
5:40



5:55



5:59



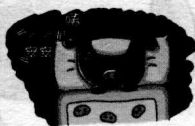
6:00



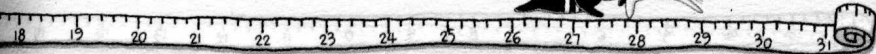
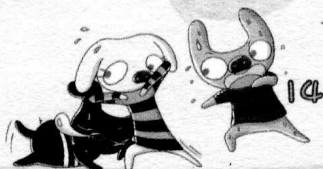
● 有规律的生活习惯

所有的减肥方法都有一个共同点。无论看上去多么简单，多么有特色，但追究起来，其核心内容还是会归结到“有规律的生活”上。正如所有的事情都有个轻重缓急的节奏，人体当然也有自己的节奏，那便是有规律的生活三要素：饮食、睡眠、运动。

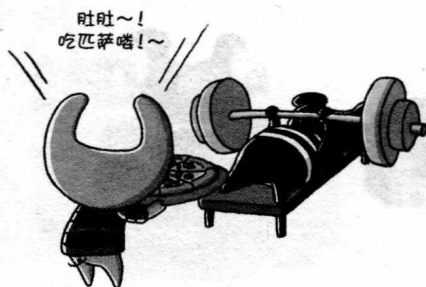
如果懂得合理调整这三者之间的关系，你的减肥无疑已经取得了成功。如果能保证每天7个小时的睡眠时间、持之以恒的运动、按时进餐等生活习惯，那么，实现减肥目标仅仅是个时间问题。让我们来看看应该保持哪些好的生活习惯吧。



- ① 要保证充分的睡眠。
- ② 入睡前 4-6 小时不再进餐。
- ③ 如果喜欢吃肉，别忘了要一起吃些圆葱。
- ④ 晚餐后，把洗碗当做一种有益的运动。
- ⑤ 水果好，但用餐过程中或餐后立刻食用，并不利于消化。
- ⑥ 淋浴时适当按摩腹部，这将有助于改善便秘，也有助于内脏的健康。
- ⑦ 采取正确的坐姿看电视。正确的姿势会使你的身体线条更优美。
- ⑧ 餐前数 100 个数，免得见到好吃的东西狼吞虎咽。食物要细嚼慢咽为宜。



迎接春天的准备





胃不舒服~



肥肥头一回
这么不近人
情……



这么好吃，大
家怎么……
怎么就……



啊！

新学期要开始了！
春天来了~~！



这么快……

到了该脱下外套露出身材的时候了。
大家都做好迎接春天的准备了吗？

