

和老公一起 减肥

帅起来
——
让婚后暴涨18KG的
丈夫重新瘦回来

夫妻减肥大战
——
现在开始

[日] 入江久绘◎著 赵海燕◎译



和老公一起减肥

(日)入江久绘/著 赵海燕/译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2014-0199

© 2012 by Hisae Irie

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2012 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese Character translation rights reserved by

Modern Press Co., Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.



图书在版编目(CIP)数据

和老公一起减肥 / (日) 入江久绘著; 赵海燕译.

— 北京: 现代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5143-2683-3

I. ①和… II. ①入… ②赵… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191455 号

和老公一起减肥

作者: (日) 入江久绘

译者: 赵海燕

责任编辑: 刘刚

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.1980xd.com

电子信箱: xiandai@cnptc.com.cn

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 890 × 1240 1/32

印张: 5.5

版次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5143-2683-3

定价: 28.00 元



版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录



第 1 章

变回那个时候的体重

13



- 彻君的决心 14
- 减肥开始 21
- 减肥再开始 28

只秤体重减肥法 32

水蓝色的这部分,是有用的减肥法!

第 2 章

改变饮食减肥法

37



- 入江家的餐桌 38
- 三菜一汤||苦行 47
- 想要吃些油炸小食 56
- 不会变胖的饼干 61
- 低热量的饼干 66
- 姐妹 72

食物热量一览表 78

运动才能瘦 85

第 3 章



- 彻君其实是宅男 86
- 挑战① 卡拉OK 90
- 挑战② 公园高尔夫 92
- 撒手铜 94
- 彻君……最后的圣战 99
- 妻子呢? 104

有减肥效果的运动 103

第4章

体质改善了才会瘦

109



彻君有些小便秘 110

寒天 114

便秘 118

关于大便 112

富含膳食纤维的食品一览表 124

改变入江家的菜谱 128

第5章

心理暗示也可以瘦

131



老公的心 132

心理作战 137

哥哥 144

第6章

之后的体重

147

变化的征兆 148

彻君的变化 152

接下来 158

周围人的反应 162

妻子也变身 166

激动的减肥史 171

结束啦 172



精神科医生
名越康文先生的小访谈！
140

和老公一起减肥

(日)入江久绘/著 赵海燕/译



中国出版集团



现代出版社

前言



大家好,我叫入江久绘,是一名来自北海道小城镇的懒主妇。

结婚时,帅气迷人的老公,不知何时起慢慢变胖。

开始,我以为是“幸福胖”,觉得是日子太滋润的表现,但是,老公的胖一发不可收拾,终于在结婚第五年……不知不觉,已经胖了18kg啦!



这,已经不能用“幸福胖”来一带而过了吧。老公一直不以为然,直到有一天他突然幡然醒悟,决定要减肥!

但是,都这么胖了,到底能不能减下来呢?!

从此,入江家就走上了—条减肥路。接下来就是“入江家的减肥奋斗记”,请多多关照。



大家好，我是来自北海道的懒主妇，入江久绘。

久绘

彻

这是我老公，彻。

我们结婚很早，今年已经第五年了。

婚后，我们两个人都变了很多，那么就——来回顾吧……

结婚第一年。

刷~

172cm
58kg

帅气又高大

怎么说呢，结婚那年的彻君，还是个「高富帅」呢。

草地

如果穿上西服的话……

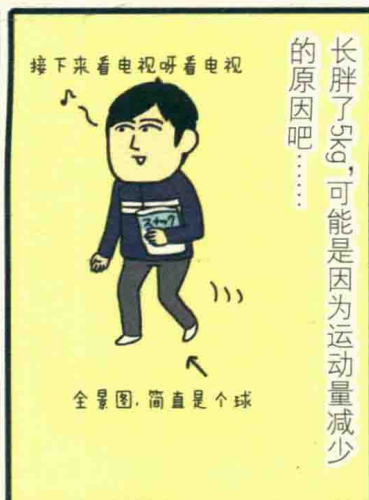
嘿——

怎么样？

好帅
好帅？

某炫酷杀手？

好像我喜欢的次元X介啊！！
——但是……





就这样——

结婚第五年。



抱着薯片的肉团子彻君

~~~~~

洗完澡后，来一听可乐的彻君



76kg

我亲爱的彻君完全变成了长着小肚子的怪蜀黍了——以上，小女子的总结完毕。

干吗把人家的体重一一标出来？

还小女子啊？！



因为……因为……腹肌这块，真是不能直视啊！！

Before



清爽帅气

直挺挺的

长了20岁，你觉得这样好吗，亲？！

5年后

After



全身变厚了

圆圈的肩膀

紧紧的

好几层游泳圈

裤子粘到腿上

呃……

18kg增量



呜呜……彻君已经完全沦落成电视剧和漫画里出现的怪蜀黍了……



完全一致

这……不是大叔，是大猪吧？！



=



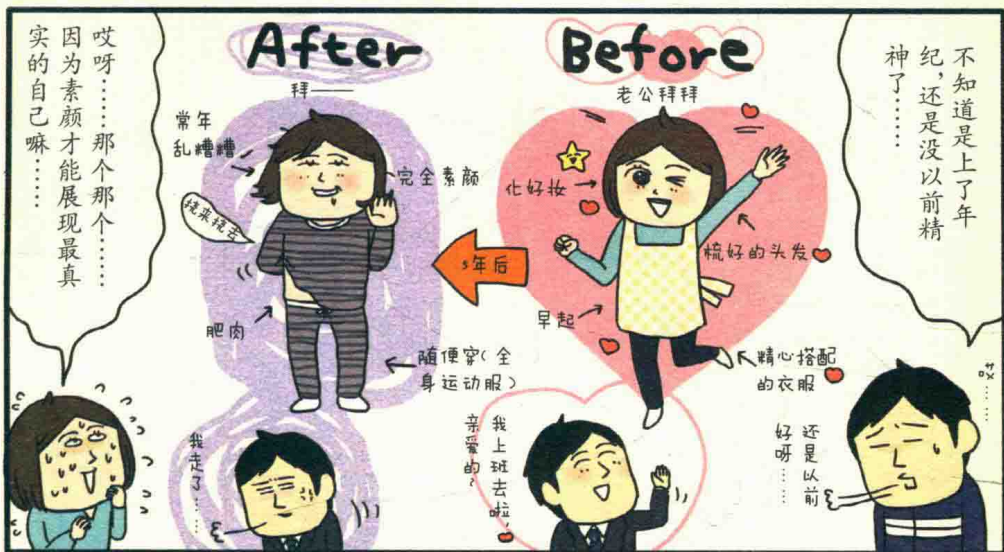
泪流满面



切！话说回来，你也变化很大！

啊？









## 目 录



### 第 1 章

#### 变回那个时候的体重

13



#### 只秤体重减肥法

- 彻君的决心 14
- 减肥开始 21
- 减肥再开始 28

#### 食物热量一览表

78

#### 改变饮食减肥法

37

### 第 2 章



#### 入江家的餐桌

38

#### 三菜一汤||苦行

47

#### 想要吃些油炸小食

56

#### 不会变胖的饼干

61

#### 低热量的饼干

66

#### 姐妹

72

#### 运动才能瘦

85

### 第 3 章



#### 彻君其实是宅男

86

#### 挑战① 卡拉OK

90

#### 挑战② 公园高尔夫

92

#### 撒手铜

94

#### 彻君……最后的圣战

99

#### 妻子呢？

104

#### 有减肥效果的运动

103

水蓝色的这部分，是有用的减肥法！

## 第4章

体质改善了才会瘦

109



彻君有些小便秘 110

寒天 114

便秘 118

关于大便 112

富含食物纤维的食品一览表 124

改变入江家的菜谱 128

## 第5章

心理暗示也可以瘦

131



老公的心 132

心理作战 137

哥哥 144

## 第6章

之后的体重

147

变化的征兆 148

彻君的变化 152

接下来 158

周围人的反应 162

妻子也变身 166

激动的减肥史 171

结束啦 172

精神科医生  
名越康文先生的小访谈！  
140



## 入江家的人物介绍

久绘(28)

彻(29)

绝望的料理菜鸟。



最爱薯片,讨厌蔬菜。

|         |                                  |                                       |
|---------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 身高      | 175cm                            | 172cm                                 |
| 体重      | 稍微有点儿胖                           | 76kg                                  |
| BMI     | 标准                               | 肥胖                                    |
| 减肥目标和期望 | 减去大概3kg……<br>帮彻君减肥的时候,跟着自然瘦下来就好了 | 65kg! (-11kg)<br>降到BMI正常的体重,要回归到M号身材! |