

中青文实验课程

“100%成长计划”
丛书

“健康教育趣味读本”
⑦



胖精灵的 减肥魔法

——成为充满健康元气的孩子

蛋 著



最佳学生励志读物

图文并茂的
教育书



送给

图书在版编目(CIP)数据

胖精灵的减肥魔法:成为充满健康元气的孩子/蛋 著

—北京:中国青年出版社,2006

ISBN 7-5006-6760-4

I.胖… II.蛋… III.儿童-减肥-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005446 号

아무리 먹어도 날씬한 아이 물만 먹어도 똥똥한 아이

Copyright © 2003 by Glsong Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by China Youth Press

This translation was published by arrangement with Glsong Publishing Co., Ltd.
through Carrot Korea Agency,

All rights reserved.

胖精灵的减肥魔法——成为充满健康元气的孩子

作 者:蛋

中 文:蔡泉姬

责任编辑:刘 炜

文字编辑:蒋 瑛

美术编辑:夏 蕊

责任监制:于 今

出 版:中国青年出版社

发 行:中国青年出版社北京中青文图书公司

电 话:010-65516875/65516833

网 址:www.antguy.com www.cyb.com.cn

制 作:中青文制作中心

印 刷:北京二〇七工厂印刷

版 次:2006年1月第1版

印 次:2006年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/16

字 数:20千字

印 张:11

书 号:ISBN 7-5006-6760-4/G·1968

定 价:28.00元

我社将与版权执法机关配合大力
打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协
助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-84251190

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究



健康教育趣味读本

胖精灵的 减肥 魔法

作者



前言



“我就吃一点点东西,为什么还是这么胖呢?”

曾经想过减肥的朋友应该都会有这种烦恼吧?饮食很正常,运动也经常做。可为什么还是这么胖呢?

那就请你先检讨一下自己的生活习惯吧。有没有睡觉前吃零食或用面包、汉堡代替正餐的坏习惯呢?有没有去很近的地方也要坐车,或者不喜欢自己动手打扫房间呢?

据专家分析,减肥成功以后体重能维持两年以上的只占百分之三,所以减肥后体重的维持要比减肥过程更加困难。



因此，如果不能改正那些不健康的饮食或生活习惯，就无法达到成功减肥的目的。

如果运用错误的减肥方法减轻体重，不仅得不到明显的效果，还会导致营养失调或减肥并发症等后果。健康减肥是指为了健康地生活而进行的持久的自我管理。

本书为那些希望进行健康减肥的朋友们提供了有效的减肥方法。下面，我们跟精灵婷瑶一起学习能使我们更健康、更漂亮、更苗条的瘦身方法吧！

目录



序言·10

讨厌胆固醇·20

危险的单食减肥·30

频繁吃零食是肥胖的捷径·38

食物减肥方法·45

快吃多吃的问题·47

快餐的诱惑·54

易胖食物·62

肥胖的孩子和苗条的孩子·70

最有效的减肥要领·78

一定要吃早餐·80



水,不是堪称单纯的水·88

肥胖度的计算方法·96

肥胖孩子的心理·104

肥胖度测试·112

错误的心理压力消除法·114

苗条孩子的秘诀·121

幸福地减肥·129

让我们写减肥日记吧·136

怎样防止溜溜球现象呢·143

快乐的伸展运动·151

减肥体操·156

寻找减肥的朋友·158

比减肥更重要的东西·164

饮食热量词典·174

运动消耗热量表·176





婷瑶

婷瑶是银杏树精灵。因为肥胖而落入了人间世界。

为了回到精灵世界，她开始实施艰苦的减肥计划，但是因为太贪吃，减肥计划屡遭失败。



希琳

希琳也是银杏树精灵。

精灵世界女王——银秀的妹妹，具有强烈的占有欲和嫉妒心。被婷瑶抢走女王的继承资格后，展开了对婷瑶减肥计划的妨碍行动。



智瑶

志星学校的学生，婷瑶的同班同学，长得漂亮也很苗条，最大的理想是能成为名模。为了拥有更苗条的身材，试图进行减肥。



银秀

银杏树精灵世界的女王,性情温和,通情达理,尽管非常疼爱婷瑶,但因为婷瑶的肥胖影响了正常飞行,所以把婷瑶赶出了精灵世界。

只有当婷瑶减肥成功,能够独自飞行时才能回到精灵世界。



变奇

跟婷瑶一起转学来的神秘学生,经常边走路边看书,喜欢沉思,有着丰富的健康和减肥知识,暗地里帮助婷瑶减肥。



敏宇

志星学校的王子,不喜欢走路,也不喜欢帮家里干活。个子高、身材也苗条,但是很自负,不过很快就明白了自己的想法并不对。

首尔的某个住宅区

在住宅区中央

有一棵几百岁高
龄的银杏树

咕
咕

在银杏树上面

啧啧

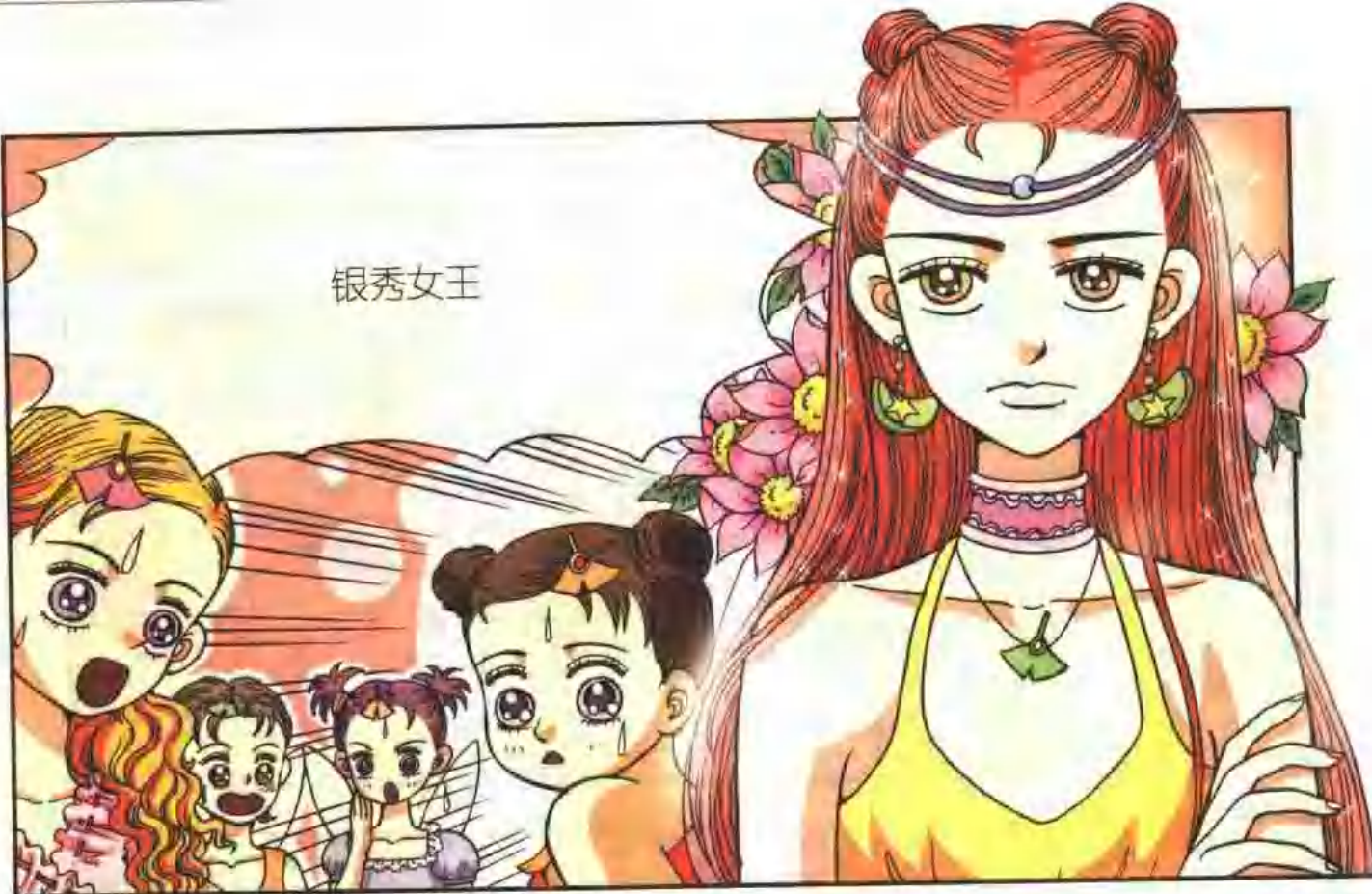
婷瑶，
你在干什么呢？

住着银杏树精灵





银秀女王



婷瑶，你又偷吃精灵们的零食了？



其实……其实……





