

一年内,真的减掉了30公斤!

好身材 是模仿出来的

(日) 渡边本/著
郑雯予/译



好身材是模仿出来的

(日) 渡边本 / 著 郑雯予 / 译



版权登记号: 01-2013-9257

©2013 by Pon Watanabe

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2013 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

好身材是模仿出来的 / (日) 渡边本著; 郑雯予译. -- 北京: 现代出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5143-2682-6

I. ①好… II. 渡… ②郑… III. ①女性—减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064013 号

好身材是模仿出来的

作者: (日) 渡边本

译者: 郑雯予

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@cnpite.com.cn

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 890 × 1240 1/32

印张: 4

版次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5143-2682-6

定价: 26.00 元



版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

002 序言 连马桶都被坐坏了！

【第二章】 下定决心，开始人生最后一次减肥

008 第一话 我是一个瘦不下来的女人……

014 第二话 如果和苗条的美人过着同样的生活，是不是就能瘦下来？

【第二章】 苗条美人的生活VS胖子的生活

020 第三话 观察苗条美人

028 苗条美人和『肥猪』的生活不同之处大发现！

030 第四话 发现减肥的重要诀窍：
幻想自己变成了理想中的苗条淑女！

038 为了变成苗条淑女，不断努力！



【第三章】 开始像苗条美人一样生活！

040 第五话 第一天的美人生活

047 第六话 我已经不记得什么是饱腹感了……

054 第七话 终于明白了八分饱！

【第四章】 巧妙躲过减肥陷阱

062 第八话 和酒精成为朋友的秘诀

070 苗条美人的含酒晚餐

071 第九话 用食物以外的东西奖励自己减肥成功！

078 提升减肥的动力！
自我奖励表☆



「第五章」 发现了减肥长久持续的秘诀

080 第十话 开始运动！自我陶醉大作战

085 坚持运动的诀窍

086 第十一话 突破停滞期的秘诀

092 我的饥饿排解法

093 第十二话 如何应对旅游时的暴饮暴食

098 尾声前 模仿苗条美人生活一年

100 尾声 已经不再需要减肥宣言啦！

104 美人生活小总结

118 后记



好身材是模仿出来的

(日) 渡边本 / 著 郑雯予 / 译



连马桶都被坐坏了！

那是一月份的某一天，大家还沉浸在正月的气氛中。

啊！大腿内侧的地方磨破了。

哎！才刚买了三个月而已，都还没怎么穿呢！

渡边本(37岁)家庭主妇、漫画家。

我最近都是在网上买衣服。

哦？防止裤裆扯破的牛仔裤！？这个不错！

……好了，那就决定买这件吧。

裤裆不易磨破而且运动起来也很方便！添加衬布的弹力牛仔裤。

添加了衬布。

在大腿内侧，添加了亲肤绵做的衬布。

超强的弹力效果，膝盖可以自由舒展！

拉伸效果！

把裤裆修补一下，这事儿我还是很拿手的。

扔了好可惜。

这条破了的牛仔裤，其实这样缝一下也还能穿……

这里还堆了三条牛仔裤呢。

下单。

女人就是这么容易冲动。



002

序言

连马桶都被坐坏了！

【第一章】下定决心，开始人生最后一次减肥

008

第一话

我是一个瘦不下来的女人……

014

第二话

如果和苗条的美人过着同样的生活，是不是就能瘦下来？

【第二章】苗条美人的生活VS胖子的生活

020

第三话

观察苗条美人

028

苗条美人和「肥猪」的生活不同之处大发现！

030

第四话

发现减肥的重要诀窍：
幻想自己变成了理想中的苗条淑女！

038

为了变成苗条淑女，不断努力！



【第三章】开始像苗条美人一样生活！

040 第五话 第一天的美人生活

047 第六话 我已经不记得什么是饱腹感了……

054 第七话 终于明白了八分饱！

【第四章】巧妙躲过减肥陷阱

062 第八话 和酒精成为朋友的秘诀

070 苗条美人的含酒晚餐

071 第九话 用食物以外的东西奖励自己减肥成功！

078 提升减肥的动力！
自我奖励表 ☆



【第五章】发现了减肥长久持续的秘诀

080 第十话 开始运动！自我陶醉大作战

085 坚持运动的诀窍

086 第十一话 突破停滞期的秘诀

092 我的饥饿排解法

093 第十二话 如何应对旅游时的暴饮暴食

098 尾声前 模仿苗条美人生活一年

100 尾声 已经不再需要减肥宣言啦！

104 美人生活小总结

118 后记



【第一章】

下定决心，
开始人生最后
一次减肥



我是一个瘦不下来的女人……







