

你这辈子 到底能不能 瘦一回!!

申思 / 著 郑羽明 / 手绘

山东美术出版社

我保证，这将是
有史以来，阅读到的
最有成效的减肥
宝典！

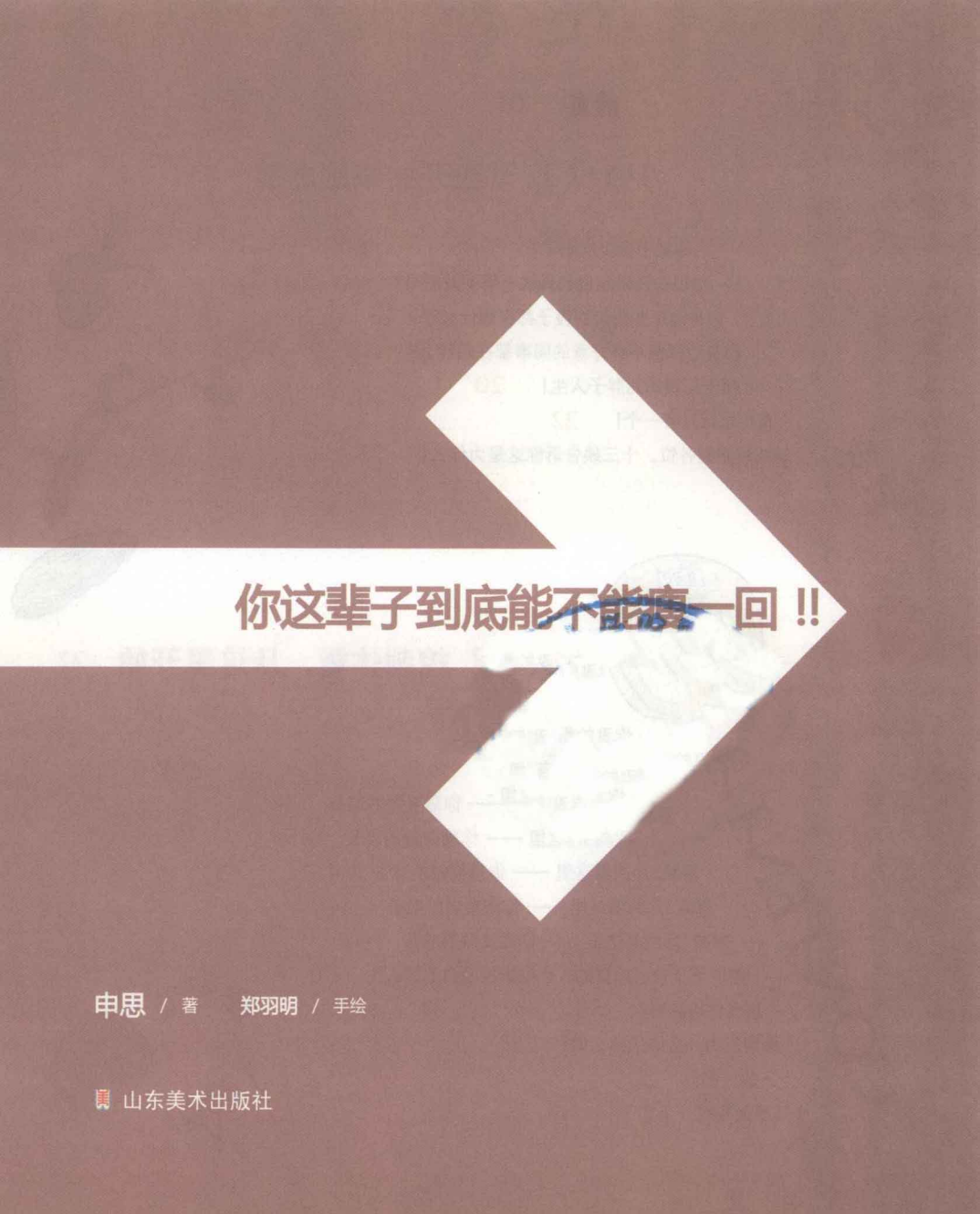
垃圾美味，
没结果的狠
说不，那你
于自己的名

这个可
大声地回

有木有？
有木有！

死胖子也有春天！





你这辈子到底能不能瘦一回 !!

申思 / 著 郑羽明 / 手绘

 山东美术出版社



前言

对于一个几乎没有过美好青春回忆的人来说，时常眼睁睁地看着王子公主的桥段发生在别人身上，而自己只是一个路人，那种感觉确实不太好。如今说起我那乏善可陈的情感经历，自己都觉得略显无趣。现在拿起这本书的你也许也会有同感吧？在青春期的时候，热衷于阅读各类言情小说，只能靠YY¹来填补自己无聊的生活；校园生活时代，你一直被别人忽略，始终就是一个酱油瓶；而到了工作的时候，在办公室里也只能充当老好人，是公交车上的让座对象，因为你那庞大的身躯让人感到很好说话，从而产生了亲和力。但加薪升职时，老板总觉得你无论多么能干，却总给人不够精干的感觉，这样的人，真的有发展吗？

咳咳，其实我说的并不简简单单的是一些个体，我相信有很多胖子都懂的。

至少在我过去的几十年生活中，我始终处于一种盲目自卑的状态。所谓盲目自卑，是因为自己不能正视真实的自己，这与盲目自信同样可怕！我始终只有一种想法：我就是个普通人，我什么也做不好，就这样吧，然后将这种感觉冠名以“知足常乐”。

这种心理暗示导致我在很长一段时间里都很麻木，我曾经在经历了若干不大不小的挫折之后，躺在床上对着天花板想：就这样吧，也是一辈子。

一辈子没有多长，何必让自己那么不高兴呢？

TVB经典台词说了：做人嘛，最重要的是开心喽。可是真的能开心吗？

YY：即“意淫”的简称，在网络上多用来表示不切实际的胡思乱想。

这时候我发现，其实当你感到生活茫然漫无目的的时候，一辈子又显得那么长。

每个人内心都有一个强大的小宇宙。

在你感到人生很灰暗、想放弃自我的时候，如果内心还有那么一丝丝不甘心的情绪，那么就还有希望。很大程度上来说，人在最最无助的时候，其实也是最容易建立一个新的信念的开始。

所以，我把这本书献给大家，我甚至很难界定它应该归为什么类型，因为我认为它绝对不是一本普遍意义上的减肥方法书，而且在这本书里我所提到的更多的是靠精神意志克服自己与生俱来的惰性的过程，所以我更想把它界定为一本励志书籍。

无论如何，我都认为它对你是有帮助的，当你翻开正文的时候，发现我所说的某一句或者某一段话确实深深地刺痛了你时，那么这本书对你来说，确实是值得拥有的，它也许就是改变你整个人生轨迹的一个契机。

就像市面充斥着的各种30天攻破雅思考研GRE的书一样，这本减肥红宝书会让你在更短的时间之内立竿见影地发现自己的改变。改变人生，由此开始，听起来是不是充满着极大的诱惑？

那么就此开始吧！

**我在这二十天里，会陪伴着你，
而且我唠叨的声音也许会一直萦绕在你的
耳边，直到永永永永永永永永永永永
永远远远远远远远远远……**

前言二

PS：我今年三十岁了。在之前我一直在想，要以一种什么样的特殊形式来祭奠过去的青春岁月，也许出版这本书是一种最好的形式吧。谨以本书献给那些和我从小一起长大现在仍然保持着战斗友谊的兄弟姐妹们，我非常喜爱的张鹤同学、徐桢同学。当然，还有我承诺过以此书作为你生日贺礼的代小姐方仪。感谢本书的插图作者郑羽明同学，我对于这次合作感到十分荣幸。

当然，还有我的家人，因为他们一直以来的无私帮助，我才能有今天……咳咳，我并不是说我有什么功成名就，我只是说我能活到三十岁，这和你们的帮助是分不开的。当然，本书在十年后必定是C小姐和Y小姐的床头必备读物……嗯，我实在是太唠叨了。因为我所应该感谢的人实在太多了，每一个人能做成一件事必定和很多人的帮助与鼓励是密不可分的。

最后，我很真诚地对两个在我三十年人生轨迹中有过重要帮助的人说：感谢王祺博士在我人生低谷时候对我的鼓励，让我能够正确地看清自己；感谢我的老师林闻颖，因为您在我的学生时代对我的一些教诲，让我直到今天才能体会那些用心良苦。

前言 01

Part 1 写在开始减肥之前 05

你减了多少次肥了? 06

你现在还确定自己真的不需要减肥吗? 13

你身边那些阴险的瘦子都在想什么? 16

你身边那些不怀好意的同事都在想什么? 18

吐槽十三姨的死胖子人生! 20

真相永远只有一个! 22

越减越肥的各位, 十三姨告诉你这是为什么! 23



Part 2 控制体重, 从这里开始 27

你真的想瘦吗? 28

最后一个谎言 34

想减15斤的看这里 —— 你需要做的准备 38

想减10斤的看这里 —— 你需要做的准备 43

想减5斤的看这里 —— 你需要做的准备 43

想减2斤的看这里 —— 你需要做的准备 44

想减1斤的看这里 —— 你需要做的准备 44

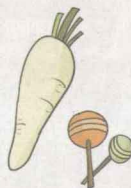
控制不了自己体重的人也别想控制自己的人生 46

这么做极端吗? 50

你到底为什么必须这么做? 52

十三姨谈例假 56

十三姨谈睡眠 62



目录

CONTENTS

Part 3 关于平台期 65

平台期第一讲 66

Q1: 什么是平台期? 66

Q2: 平台期到底有多少天? 67

Q3: 平台时该怎么办? 68

Q4: 你到底为了谁减肥? 70

平台期第二讲 74

每一个平台期的胖子都伤不起! 74

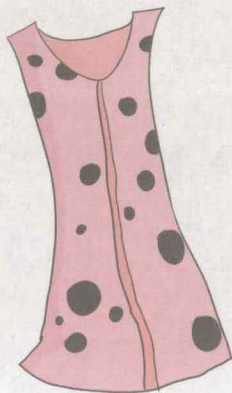
你愿意自己的光环就这样被埋葬吗? 76

你很想吃吗?问问自己是胃想吃还是心想吃 77

平台期是只纸老虎 78

饿到不行的时候怎么办? 82

让你永远不发胖的三种食物 84



Part 4 20天攻克肥肉 87

DAY1-2 89

DAY3-4 90

DAY 5-7 92

DAY8-10 94

期中小结 98

DAY 11-12 106

DAY 13-14 108

DAY15-16 112

DAY17-18 116

最后2天 119

20天后需要做点什么? 120

后记 十三姨的悲伤抒情篇 123



前言

对于一个几乎没有过美好青春回忆的人来说，时常眼睁睁地看着王子公主的桥段发生在别人身上，而自己只是一个路人，那种感觉确实不太好。如今说起我那乏善可陈的情感经历，自己都觉得略显无趣。现在拿起这本书的你也许也会有同感吧？在青春期的时候，热衷于阅读各类言情小说，只能靠YY¹来填补自己无聊的生活；校园生活时代，你一直被别人忽略，始终就是一个酱油瓶；而到了工作的时候，在办公室里也只能充当老好人，是公交车上的让座对象，因为你那庞大的身躯让人感到很好说话，从而产生了亲和力。但加薪升职时，老板总觉得你无论多么能干，却总给人不够精干的感觉，这样的人，真的有发展吗？

咳咳，其实我说的并不简简单单的是一些个体，我相信有很多胖子都懂的。

至少在我过去的几十年生活中，我始终处于一种盲目自卑的状态。所谓盲目自卑，是因为自己不能正视真实的自己，这与盲目自信同样可怕！我始终只有一种想法：我就是一个普通人，我什么也做不好，就这样吧，然后将这种感觉冠名以“知足常乐”。

这种心理暗示导致我在很长一段时间里都很麻木，我曾经在经历了若干不大不小的挫折之后，躺在床上对着天花板想：就这样吧，也是一辈子。

一辈子没有多长，何必让自己那么不高兴呢？

TVB经典台词说了：做人嘛，最重要的是开心喽。可是真的能开心吗？

YY：即“意淫”的简称，在网络上多用来表示不切实际的胡思乱想。

这时候我发现，其实当你感到生活茫然漫无目的的时候，一辈子又显得那么长。

每个人内心都有一个强大的小宇宙。

在你感到人生很灰暗、想放弃自我的时候，如果内心还有那么一丝丝不甘心的情绪，那么就还有希望。很大程度上来说，人在最无助的时候，其实也是最容易建立一个新的信念的开始。

所以，我把这本书献给大家，我甚至很难界定它应该归为什么类型，因为我认为它绝对不是一本普遍意义上的减肥方法书，而且在这本书里我所提到的更多的是靠精神意志克服自己与生俱来的惰性的过程，所以我更想把它界定为一本励志书籍。

无论如何，我都认为它对你是有帮助的，当你翻开正文的时候，发现我所说的某一句或者某一段话确实深深地刺痛了你时，那么这本书对你来说，确实是值得拥有的，它也许就是改变你整个人生轨迹的一个契机。

就像市面充斥着的各种30天攻破雅思考研GRE的书一样，这本减肥红宝书会让你在更短的时间之内立竿见影地发现自己的改变。改变人生，由此开始，听起来是不是充满着极大的诱惑？

那么就此开始吧！

**我在这二十天里，会陪伴着你，
而且我唠叨的声音也许会一直萦绕在你的
耳边，直到永永永永永永永永永永永
永远远远远远远远远远……**

前言二

PS：我今年三十岁了。在之前我一直在想，要以一种什么样的特殊形式来祭奠过去的青春岁月，也许出版这本书是一种最好的形式吧。谨以本书献给那些和我从小一起长大现在仍然保持着战斗友谊的兄弟姐妹们，我非常喜爱的张鹤同学、徐桢同学。当然，还有我承诺过以此书作为你生日贺礼的代小姐方仪。感谢本书的插图作者郑羽明同学，我对于这次合作感到十分荣幸。

当然，还有我的家人，因为他们一直以来的无私帮助，我才能有今天……咳咳，我并不是说我有什么功成名就，我只是说我能活到三十岁，这和你们的帮助是分不开的。当然，本书在十年后必定是C小姐和Y小姐的床头必备读物……嗯，我实在是太唠叨了。因为我所应该感谢的人实在太多了，每一个人能做成一件事必定和很多人的帮助与鼓励是密不可分的。

最后，我很真诚地对两个在我三十年人生轨迹中有过重要帮助的人说：感谢王祺博士在我人生低谷时候对我的鼓励，让我能够正确地看清自己；感谢我的老师林闻颖，因为您在我的学生时代对我的一些教诲，让我直到今天才能体会那些用心良苦。



Part 1

写在开始减肥之前

你减了多少次肥了？

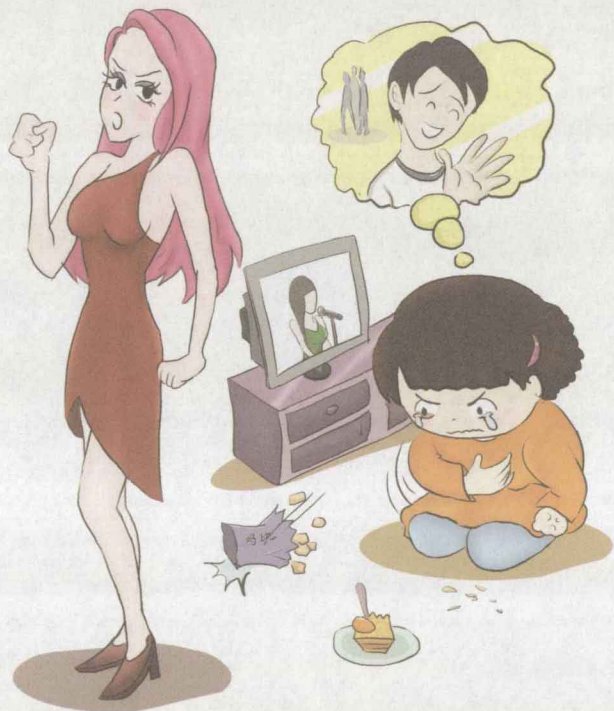
在开始正文之前，十三姨想问你一个问题，你减了多少次肥了？

06

你这辈子到底
能不能瘦一回！！

每一个减肥的姑娘，上辈子都是折翼的天使；每一个减肥的姑娘，都必然有着不堪回首的一次次放弃又一次次再开始的过去。是不是每一次都在减了几斤或者十几斤的时候放弃了，然后又迅速地胖了回来？是不是以一种2012就要到来，不吃死就遗憾终生的态度挑战自己的胃？是不是活活地吞下去炸鸡薯片冰欺凌蛋糕可乐披萨之后，还要继续嗑瓜子？！

大家都是女人，十三姨完全明白，每一次在看到电视里漂亮的女明星时，胖姑娘们都心里很痒，觉得她五官也没多美，甚至还不如自己，不过就是瘦而已嘛！



十三姨当然也晓得，大多数胖妹子到20多岁还没有被人追过，就算谈过一两回鸡肋的恋爱，男朋友也总是闪烁其词，甚至不愿意把你介绍给身边的朋友。你是不是还觉得和他的关系没到那一步，也许他还有所顾虑，然后在心里暗暗地说服自己，其实他很爱你？

07

写在开始
减肥之前

这只是我举的几个例子而已，
如果你有上述问题，那就跟着我往下看，
要是没有就合上这本书把它放回书架！

08

你这辈子到底
能不能瘦一回！

下面咱们来看看右边这张图片，告诉我你有没有觉得很眼熟？没错，这就是网络上流传一时的日本某清纯派女优减肥前后的对比图，为了避免被粉丝的唾沫淹死，咱就将她漫画化了。谁能想象，这位如今脱俗的森女派代表女优、这位身形消瘦得如纸片人似的美女，也曾有过一段双下巴的肉能闷死一只猫的暴肥时期？

过去的小肥妞变成了如今日本纯爱小电影的女主角，**不管你信不信，反正十三姨我是信了！**而且，十三姨要告诉你的是，**这才不是什么奇迹！这完全就是减肥的结果！**



09

写在开始
减肥之前