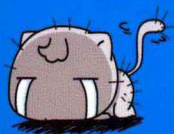


越 圆 越 开 心  
“我是囧星人”私绘本②

# 囧星人的 悲催减肥史

哩哩◎绘



**减肥的女人，  
你们伤不起！**

这个小女人伤身伤到神的经历中，  
都是让你同悲同喜的小插曲。

腾讯动漫人气博主，百万粉丝“咖喱”活力追随：  
现在不减肥，伤悲一整年。

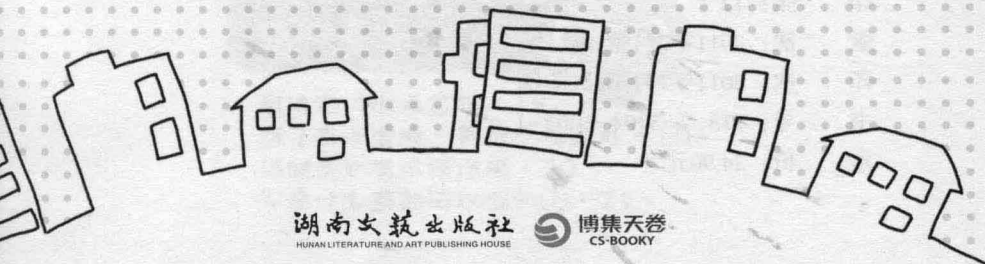


湖南文艺出版社

博集天卷  
CS BOOKY

# 囧星人的 悲催减肥史

哩哩◎绘



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

## 图书在版编目(CIP)数据

囧星人的悲催减肥史 / 哩哩绘. —长沙: 湖南文艺出版社, 2011.7  
ISBN 978-7-5404-5002-1

I. ①囧… II. ①哩… III. ①漫画—作品集—中国—现代 IV. ①J228.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107345号

上架建议: 青春·漫画·幽默

### 囧星人的悲催减肥史



绘 著: 哩 哩

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 蔡明菲

策划编辑: 李彩萍

封面设计: 面 团

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 80千字

印 张: 12

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

书 号: 978-7-5404-5002-1

定 价: 24.90元



# 目录

## contents

### 续篇



## 第1章 要节食，还是运动

- 我要绝食，你们去吧 · 2
- 不去想，就不会饿了 · 3
- 饭都吃不饱，谈毛爱情 · 4
- 绝食有害身体健康 · 5
- 运动才健康 · 6
- 晚上出来跑步是不对的 · 7
- 非礼勿视 · 8
- 休息，休息一下 · 9
- 年轻人还是跑步吧 · 10
- 去吃茶餐厅怎么能少了叉烧呀 · 11
- 吃饱了才有力气减肥 · 12
- 一定要控制饮食 · 13
- 过期一天的食物扔了好可惜 · 14
- 减肥要经得住诱惑啊 · 15
- 要告诫自己失败的后果 · 16

## 第2章 减肥要喝茶



- 我决定付出点金钱 · 18
- 除了有点虚脱，其他一切良好 · 19
- 减肥茶也有依赖作用 · 20
- 不是什么茶都可以喝的① · 21

不是什么茶都可以喝的②·22  
 不是什么茶都可以喝的③·23  
 喝普洱能减肥·24  
 回家就扔一边了·25  
 好就不会留到“收拾”了·26  
 哪个是饭前，哪个是饭后？·27  
 不要拿走我的蛋糕·28

### 第3章 爬爬就能瘦吗？



整天坐着PP也变大了·30  
 要了老娘命啦·31  
 累死囫星人了·32  
 你就不能老实点走楼梯么①·33  
 你就不能老实点走楼梯么②·34  
 伤筋动骨一百天①·35  
 伤筋动骨一百天②·36  
 有些事情总是那么巧①·37  
 有些事情总是那么巧②·38  
 有同伴会比较有动力·39  
 每周都要爬一次山·40  
 爬一级台阶掉一斤肥肉·41  
 不小心松了下筋骨·42  
 废了，废了·43  
 罗圈腿1号诞生·44

### 第4章 吃什么能减肥？



节食和肥肉一样总在反复①·46  
 节食和肥肉一样总在反复②·47  
 不要到死都是个死胖子·48  
 饼干也能减肥？！·49  
 没人说我是笨蛋了·50  
 我的140啊！·51  
 不好吃也得说好吃了·52  
 什么东西吃多了都会胖·53  
 又是什么邪门歪道①·54  
 又是什么邪门歪道②·55  
 又是什么邪门歪道③·56

## 第5章

### 如果熬夜不行，就游泳吧

要减肥，去机房包夜吧 · 58  
 什么时候天亮啊 · 59  
 吃东西不会胖么？ · 60  
 闷热啊，煎熬啊 · 61  
 我要困死了 · 62  
 坚持五天肯定能瘦 · 63  
 性命要紧 · 64  
 漂也会累 · 65  
 最后杯具了 · 66  
 完全忘记游泳的目的 · 67  
 这才是青春 · 68



## 第6章

### 称重着魔了

走，去厕所 · 70  
 你以为大便有多重 · 71  
 称了会受打击 · 72  
 裤子松了不代表什么① · 73  
 裤子松了不代表什么② · 74  
 早上起来的时候体重最轻 · 75  
 最轻松的减肥方法① · 76  
 最轻松的减肥方法② · 77  
 吃多了很不安 · 78  
 这个秤偏轻两斤 · 79  
 称体重要称净重 · 80  
 事情要验证了才能相信 · 81  
 每天都要找出一件开心的事 · 82



## 第7章

### 减肥胶囊&减肥汤

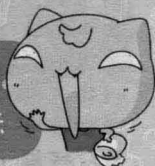
诱人的广告词 · 84  
 果然有奇效 · 85  
 减肥快了都心慌 · 86  
 花钱都买不到的“巫婆汤” · 87



- 求共享 · 88
- 有没有煮八斤菜的锅呀? · 89
- 难怪叫巫婆汤 · 90
- 还以为坏掉了 · 91
- 左岸的东西也能减肥么? ① · 92
- 左岸的东西也能减肥么? ② · 93
- 左岸的东西也能减肥么? ③ · 94
- 失效的原因 · 95
- 请把豆子撒一世 · 96

## 第8章

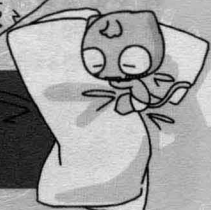
### 形形色色的怪减肥法



- 海藻减肥香皂=四个可爱多 · 98
- 真像大便 · 99
- 被嫌弃了 · 100
- 肚子大不代表什么① · 101
- 肚子大不代表什么② · 102
- 轻松减小腹, 那是不可能的① · 103
- 轻松减小腹, 那是不可能的② · 104
- 针灸减肥传单 · 105
- 不要乱扔 · 106
- 团购纤体膏 · 107
- 涂脸上会有酒窝吗? · 108
- 正确的健胃器械使用办法 · 109
- 玩游戏的一大好处① · 110
- 玩游戏的一大好处② · 111
- 玩游戏的一大好处③ · 112
- 怎么减肥最省钱 · 113
- 我要憋死了 · 114
- 一件好事一件坏事 · 115
- 长藤子了 · 116

## 第9章

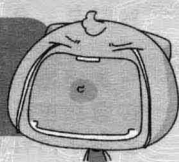
### 不拘小节不行



- 减肥还是需要一点参照物的① · 118
- 减肥还是需要一点参照物的② · 119
- 倒霉期间吃东西不会胖① · 120
- 倒霉期间吃东西不会胖② · 121
- 倒霉期间吃东西不会胖③ · 122

下半身肥胖的姑娘伤不起 · 123  
 吸收好，不是更容易胖么 · 124  
 减肥就是在折磨自己 · 125  
 减肉肉哦，减肉肉 · 126  
 不求上讲啊 · 127  
 准备好了再“罚站” · 128  
 穿高跟鞋果然有种高贵的感觉 · 129  
 大家都要日行一善哦 · 130

## 第10章 都是贪吃惹的祸



都是秋天让人变懒了 · 132  
 发大招的时候要把名字喊出来才帅气 · 133  
 飞机餐太少了不够吃呀① · 134  
 飞机餐太少了不够吃呀② · 135  
 好吃的泡芙里边都有超多奶油 · 136  
 坚决不能浪费粮食① · 137  
 坚决不能浪费粮食② · 138  
 开心地流着泪继续下去 · 139  
 辣椒吃多了伤胃哟① · 140  
 辣椒吃多了伤胃哟② · 141  
 人不可貌相胃不可斗量 · 142  
 什么叫欲求不满 · 143  
 天凉了容易饿肚子 · 144  
 为什么会胃酸呢？① · 145  
 为什么会胃酸呢？② · 146

## 第11章 奇奇怪怪的减肥法



要吹好多气球 · 148  
 脸又大了 · 149  
 目标减肥法 · 150  
 原来生孩子是减肥的手段啊① · 151  
 原来生孩子是减肥的手段啊② · 152  
 意念减肥法① · 153  
 意念减肥法② · 154  
 夏天蚊子减肥法 · 155  
 坐车时睡觉 · 156  
 吃饭时睡觉 · 157

开会时不许睡觉 · 158

成功的减肥秘籍公开① · 159

成功的减肥秘籍公开② · 160

## 第12章

### 减肥的副作用



经验要分享 · 162

减肥是种生活态度 · 163

一直情绪低落 · 164

还会胡思乱想 · 165

出趟远门好愉悦啊 · 166

相信各种美好是多么幸福啊 · 167

我会坚持的 · 168

## 第13章

### 如果瘦不了，懒死算了

冬天最幸福的地方就是温暖的被窝里 · 170

发呆还不如去睡觉 · 171

没事的时候扭一扭 · 172

疲劳一直都是真心同步的① · 173

疲劳一直都是真心同步的② · 174

上床就不想下来了 · 175

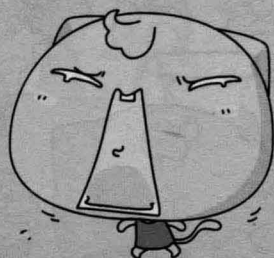
我去哪儿都行 · 176

有梦想就继续梦吧 · 177

周末没有睡懒觉就好像没休息到 · 178



# 续篇



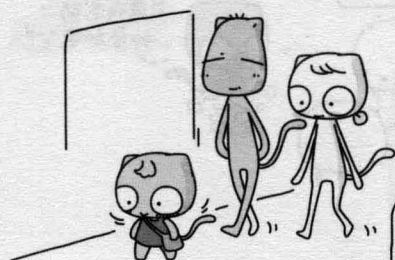


这样神仙般无忧无虑的日子  
过了一个学期……

噩梦的开始是在……



假期回家和爸妈去遛弯……

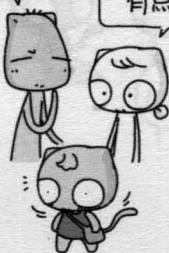


孩子妈……

怎了?

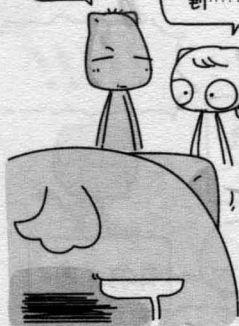
这孩子怎胖成这样了走路都左右晃……

好像……  
有点……



好

小声点别让她听到……



老爸,我听到了哦~心理有阴影了哦!!!

和朋友去玩……

哩哩，我们去玩。  
你去不？

去啊！去啊！

只要有活动  
必参加型~

天太热了，我们  
去游泳吧！

去哪儿呀？

不知道去哪  
先说去了……

游泳？我不会啊！

你那么胖！不会  
沉下去的啦~

有游泳圈~

PS：不会游泳的童鞋不要独自去游泳哦~

在经历了系列身心摧残后……

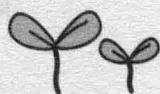
我决定……

我要减肥!!!  
我要臭美!!!



## 第1章

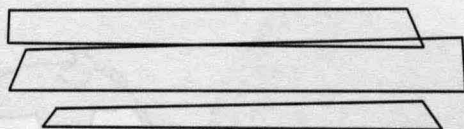
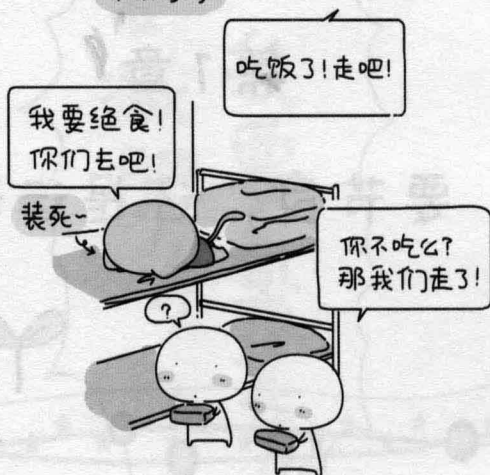
要节食，还是运动



## 我要绝食，你们去吧

一般最初减肥都是从“绝食”开始的……  
假期结束回到学校后……

午饭时间



饿死了!

