

健康减肥枕边书

至美女性图书系列  
www.lovil.com



减肥前照片请见封底

# 减肥大王

我们是这样  
瘦下来的

苏丹洁 谭志纹 著

这是一本你从未见过的减肥书

没有高不可攀的星姿·没有空洞苍白的理论·有的是健康减肥真人成功的例子  
给你挡也挡不住的减肥动力! 我们能瘦你就能!

赠 送

减肥大王减肥食谱  
食物热量排序表

减肥真人心得

 化学工业出版社

◎ 减肥大作战

◎ 减肥大作战



# 减肥大作战

减肥大作战



减肥大作战

健康减肥枕边书

至美女性图书系列  
www.lovii.com



# 减肥大王

我们是这样  
瘦下来的

苏丹洁 谭志纹 著

这是一本你从未见过的减肥书

没有高不可攀的星姿·没有空洞苍白的理论·有的是健康减肥真人成功的例子  
给你挡也挡不住的减肥动力！我们能瘦你就能！

赠 送

减肥大王减肥食谱  
食物热量排序表

减肥真人心得



化学工业出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

减肥大王 / 苏丹洁, 谭志纹著. —北京: 化学工业出版社, 2008.9

ISBN 978-7-122-03586-8

I. 减… II. ①苏…②谭… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第130440号

---

责任编辑: 杨建忠 肖志明

文字编辑: 周 倜

责任校对: 李 林

封面设计: 金视角工作室

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张9¼ 字数315千字 2009年1月北京第1版第2次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

# 前言 Preface

## 下一位减肥大王就是你

亲爱的读者mm，当你决定阅读本书时，可以肯定：第一，你是一位追求完善的女孩；第二，你是一位追求健康和美丽的女孩；最后，也是最重要的是你是一位相信自己，把握自己的女孩。

我有一位网友，说过一句话，“谁都有瘦的权利！”的确，没有瘦过，你怎么知道自己瘦不了？

我也是个天生易胖的人，因接手至美减肥大王系列专访和减肥版主的缘故，奋战在减肥第一线近四年了。看过几万名mm或成功或失败的减肥故事之后，我终于悟出了一个道理——真正成功的减肥都是靠自己的毅力减下的。连自己的体型都改变不了，你还能奢望什么？

生命不息，减肥不止——这是全球女性共同的事业。国外一杂志曾在两万多名读者中做了一项调查，发现那些平均减了30斤以上的mm当中，72%是靠自己成功减肥的，20%是靠商业减肥程序的，5%是靠医院治疗程序的，而3%是靠其他方式的。可见，大部分减肥成功的人都是在经历了足够多失败的减肥，明白了足够多减肥的知识，了解了足够多减肥的方法，参考了足够多成功的榜样后，才摸索出一套只属于自己的减肥方法！

减肥的方法成千上万，但成功的秘诀只有一个，就是少吃多动。

减肥的秘诀只有一个，但成功的人所用的方式却是不尽相同的。

减肥的方式五花八门，但成功的减肥大王们却有一个共同的秘密——依靠自己的毅力。

难道不是吗？看看本书采访的八位减肥大王，她们跟你一样，都是在反反复复的减肥中一路走来，都是在经历无数次失败的减肥后才恍然大悟。她们比你先变瘦，是因为她们比你早一点意识到，成功的减肥，只能靠自己的毅力！

正如减肥大王漠璇所说，胖对于女人来说不是敌人，毅力才是。有毅力的话，没有什么困难战胜不了的。问一问自己，你有多少次减肥失败是因为没有毅力坚持下去？三年多来我发现，减肥mm缺的其实只是坚持下去的减肥毅力。减肥是一趟孤独之旅，只要减过的女孩子都知道坚持有多难。然而我想说，从此刻起，你不会再孤独了。这里有八位从减肥路上走过的姐妹，你减肥中所有的压抑、烦躁、喜悦，抑或动摇，她们都曾经历过。当你想暴食时，当你坚持不下去时，请翻翻这本书，

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)





看看这八位减肥大王减肥前后的对比照片，看看她们的减肥实录，也许你会发现，对付蠢蠢欲动的馋虫和动摇虫再不会那么难了！如果真能帮助你，我们的努力也就没有白费。

《减肥大王》采访了八位绝对能为你的减肥提供巨大精神动力的减肥大王。她们来自全国各地，代表了不同的减肥类型，这些例子和照片对你一定会有不小的鼓舞作用。其实，苏苏采访过的减肥大王不只八位，将近有二十位了。很有意思，这些减肥大王都有一些共同点：目标坚定、毅力过人、自制力强、坚持到底。所以说，减肥有时更是一种心战，既能收获完美的曲线，也能获得心灵的充实。

需说明的是，小狐狸、漠璇、美妍、旖旎这四位，先后至美网已采访过一次了——远的在三年前，近的也有两年了。这次除刚生了宝宝的旖旎外，其他减肥大王们这两三年来竟全都保持得好好的，完全没有反弹过！要知道，她们以前可是不折不扣的重量级胖mm啊！其中小狐狸的维持成绩最长，到现在都八年了。为什么能做到呢？我先前一直不得其解。后来才明白，因为减肥都已经融进她们的生活当中了，减肥对她们来说，早就是件驾轻就熟的事儿了。这也印证了一个观点，真正成功的减肥只有一种——靠自己的毅力减肥，在减肥中学会管理自己的身体，才有可能终生不反弹。

另外，本书不会有任何能勾起你食欲的减肥美食图片。很多减肥书放了大量美味的食品图片，虽说是减肥食谱，但那些图片看着太有食欲了，让人狂想吃东西，使减肥变得更难。我自己是有亲身体会的，有一次，我因为减肥饿了大半天，半夜里抓起一本市面上的减肥书想找点动力，没想到书里花花绿绿的减肥食谱图片反而让我食欲大开，差点管不住自己的嘴巴！我当时就想，以后如果我们出减肥书，绝不在书里放任何能够诱惑读者的美食照片，再低的热量也不放。所以请你放心，《减肥大王》保证，给你的不是动力就是毅力！

看完这本书后，你会明白：

①只要用点心，你就可以变得更美丽！

②胖mm的一切光芒都被一层厚厚的肥肉包裹了，成了一只臃肿的茧。想要看到蝴蝶的美丽，就要痛苦而快乐地蜕变！

③减肥没有失败，只有放弃！

④我们在通往幸福的路上，所以不免要触摸痛苦。

减肥潜力是无穷的，每个人都是自己的英雄，只要你真的想瘦，苗条也就离你不远了。亲爱的mm，开始这一次终极减肥吧，说不定，下一位减肥大王就是你呢！

苏丹洁

2008年9月广州

sjob@yahoo.cn



AFTER  
减肥后—92斤

# 1



## 小赖赖



BEFORE  
减肥前—160斤



再坚持一下你就能瘦——两个多月减38斤的天津mm小赖赖  
 减肥成绩：最胖时160斤，2008年过年前已经从150斤减到120斤，  
 最近一次减肥从130斤减到92斤  
 减肥历程：两个多月，2008年2月17日到5月10日

至美减肥大王名片——小赖赖 /002

苏丹洁采访手记——胖mm常见的优点她还完好“存档”着一周减了12斤，半个月减了20斤，两个多月减了38斤

男朋友说远远看上去绝对不敢认我 /004

想减肥，就要对自己狠一点 /005

就是这些东西让我暴胖的 /005

两个多月减掉38斤的食谱大公开 /006

一个苹果能啃一个下午 /007

推荐些吃了不易胖的美食 /007

减肥中可以用来解馋的零食 /008

赖赖是怎么控制住食欲的 /009

家里到处是美食诱惑怎么办 /010

清咖啡可以加速新陈代谢 /011

在一群不用减肥的朋友当中怎么减肥 /012

赖赖减肥中也暴食过 /012

赖赖暴食后怎么做 /013

可以减肚子的运动 /014

赖赖是怎么瘦腿的 /015

生理期来了怎么减肥 /016





032



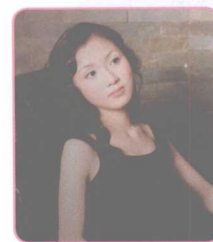
- 赖赖是怎么突破平台期的 /017  
用什么办法解决便秘烦恼 /017  
如何减肥皮肤才粉扑扑 /018  
减肥中心情不好怎么办 /018  
节食成功后怎么恢复饮食 /019  
赖赖的维持日记：无糖法一周掉三四斤 /021  
其实正常三餐也可以减肥 /024  
减肥要因人而异找对方式 /024  
相信自己，全力以赴，坚持到底 /025  
小赖赖致读者：再坚持一下你就能瘦 /026  
其他减肥大王有感 /027  
苏丹洁点评：快速减肥从加快新陈代谢开始 /027  
小赖赖快速减肥的秘诀——新陈代谢 /027  
苏苏两个月从104减到84斤的亲身体会：快速减肥从加快新陈代谢开始 /028  
让自己的身体“烧”起来才是最重要的 /029  
加快新陈代谢最简单最懒的方法是什么 /029  
小链接 五种最有效的瘦腰方法 /031

## 第二章 减肥大王专访二 小狐狸

健康减肥 窈窕一生——减掉36斤维持了八年的上海mm小狐狸  
减肥成绩：从132斤减到96斤，维持至今8年  
减肥历程：两年半

- 至美减肥大王名片——小狐狸 /034  
苏丹洁采访手记——减肥减到这种境界，也算是心灵的修行了 /035  
“无痛苦”的小狐狸减肥法 /035  
减肥前，全班只有我买不到合适的演出服 /036





- 宵夜是我发胖的罪魁祸首 /037
- 小狐狸为什么能维持八年不反弹 /037
- 小狐狸的饮食维持食谱 /038
- 喝那么多蜂蜜水会不会胖 /040
- 油多的菜我不碰 /040
- 菊花和普洱茶一起泡刮脂又去火 /041
- 没有零食活不了的小狐狸照样能减肥 /042
- 小狐狸的独家零食表 /043
- 很想吃东西时如何克制 /043
- 减肥中怎么吃肉不长胖 /044
- 生理期期间如何控制自己饮食 /045
- 懒mm听好了，走路也是运动 /045
- 胃不好的mm怎么减 /046
- 天气冷时怎么减肥 /047
- 怎样慢慢减少自己的食量 /048
- 怎样做到只吃7分饱 /048
- 不小心吃多了怎么办 /049
- 上班族的mm怎么减小肚子 /050
- 不管是减肥还是人生，细水长流才能长久 /051
- 小狐狸致读者：健康减肥 窈窕一生 /052
- 其他减肥大王有感 /052
- 苏丹洁点评：怎样做到再也不暴食 /052
- 小狐狸的“从不暴食” /053
- 一个减肥mm的求助 /053
- 暴食后的苏苏 /053
- 暴食过程回放 /053
- 一下子醒悟了 /054
- 绝对不在吃东西时走神 /054
- 苏苏的“三口原则” /054
- 小链接 多吃这些碱性食品不易胖 /055



为自己减肥才不会有反弹的一天

——百天从172斤减到84斤维持了五年的北京mm漠璇

减肥成绩：从172斤减到84斤

减肥历程：104天

至美减肥大王名片——漠璇 /059

苏丹洁采访手记——两只倔强的老鼠 /060

交男朋友被人说“养小白脸”，多年鄙视让我横下心减肥 /060

我和我的《减肥天书》 /061

漠璇一百天减掉88斤的减肥食谱：热量要低，营养要够 /062

一百天减掉88斤的运动安排 /063

为什么要穿高跟鞋逛街 /063

奉劝姐妹们平台期要挺住 /064

什么才是真正的“一次减肥终生无忧” /064

减肥和健康之间怎么平衡 /066

速战速决减肥体质要够好，希望姐妹们健康减肥 /066

拔智齿可以瘦脸吗 /067

漠璇减肥不减胸的私房秘密 /068

上半身怎么减肥 /068

维持至今五年，减肥后变得不易胖 /069

这五年半我是怎么吃的 /070

夏天来前如何消灭冬肥 /070

其实我是一个嗜吃如命的人 /071

什么食物是减肥和维持的大敌 /071

减肥时怎么让皮肤也变好 /072

特享受买衣服拿起最小号直接去付钱 /073

漠璇最新心得：不伤害身体的减肥方法 /073





084



胖姑娘有胖姑娘的好处，我们更应懂得珍惜 /074

漠璇的减肥互联网“风波” /075

给漠璇粉丝们的爆料 /077

我胖时是一个开开心心的人，减肥了更是一个健康快乐的人 /078

减肥成功最想感谢谁 /080

珍惜眼前幸福 /080

漠璇致读者：生命不息，减肥不止——女人的宿命 /082

其他减肥大王有感 /082

苏丹洁点评：又能瘦又能美的药就在你的身体里 /082

灵丹妙药就在身体里 /083

又能瘦又能美的药在哪里 /083

小链接 运动减肥的四个秘密 /083

#### 第四章 减肥大王专访四 薇薇

渴望奇迹，从改变自己开始——两个月减掉45斤的天津mm薇薇

减肥成绩：用2个月从180斤减到135斤

减肥历程：2个月

至美减肥大王名片——薇薇 /086

苏丹洁采访手记——这是一位正气一身的姑娘 /087

改变，从自己开始 /087

薇薇的减肥毅力从何而来 /088

基数大的mm怎么减肥 /089

最好的纤维素来自食物本身 /091

薇薇两个月减掉45斤的减肥食谱 /091

高个子mm减完肥会很漂亮的 /093

薇薇的瘦腰法 /094

减肥后脂肪肝也没有了 /095

跟随音乐，减肥轻而易举 /096





104



- 永不放弃、同舟共济 /096
- 减肥就是跨越心中的“断桥” /097
- 成功属于坚持到底的人 /098
- 不要用吃来舒缓压力，旅游去吧 /099
- 薇薇致读者：跨过逆境，总有一天你会成功 /100
- 其他减肥大王有感 /101
- 苏丹洁点评：你的减肥目标设对了吗 /101
- 薇薇发誓要和男友骄傲地手拉手走在马路上 /101
- mm们的诉苦 /101
- 身体并不是一个严密的科学仪器 /102
- 让目标多些摸得着看得见的东西 /102
- 肥姐送给欣宜的dream dress /102
- 小链接 使你不知不觉发胖的五大凶手 /103

## 第五章 减肥大王专访五 美妍

每个胖女孩都是一朵独一无二的花

—— 减掉114斤维持三年的天津mm美妍

减肥成绩：从220斤减到106斤

减肥历程：从19岁开始减肥，第一年减掉60斤，大学4年减掉50斤，毕业后一年又减掉4斤，至今体重控制在106斤左右。

维持成绩：三年

至美减肥大王名片——美妍 /107

苏丹洁采访手记——微笑走过一路荆棘，终能迎来新的美丽 /108

靠自己，我怎么减掉114斤 /108

美妍的减肥实录 /109





遭人歧视和欺负的日子让我下决心要减肥 /111

减肥中，同学送的冰棒我一路举着 /112

减肥的根本就是毅力 /112

变瘦后一身轻松精力充沛 /113

美妍的饮食减肥建议 /113

健康减肥才能长久 /114

早睡早起和有氧运动让减肥事半功倍 /115

跳健美操能改善皮肤松弛和肥胖纹 /116

精油按摩和生食木瓜使减肥不减胸 /117

平台期里要做的就是放松心情 /117

健康减肥从制订计划开始 /118

减肥中便秘了怎么办 /118

肾气虚的女孩吃得再少也不免发胖 /119

减肥中怎样才能有好气色 /119

如何健康减肥才能不反弹 /120

如何将体质调成不易发胖体质 /120

美妍减肥成功后几年来是怎么吃的 /121

想大吃一顿怎么办 /121

减肥后反而不会特别想暴食 /122

每天用气唱歌能瘦小腹 /122

胖女孩不要总是一身黑色哦 /123

一些关于美丽的心愿 /124

妈妈说，闺女你太棒了 /124

肥胖绝对不等于丑陋和愚笨 /126

美妍致读者：每个胖女孩都是一朵花 /127

其他减肥大王有感 /128

苏丹洁点评：减肥就是学会管理自己的身体 /128

小链接 减肥期间月经来时的九“要”九“不要” /129

从臃肿的茧中轻盈蜕变——减掉64斤的哈尔滨mm筱筱

减肥成绩：从178斤减到114斤

减肥历程：从155斤到114斤用了1年时间



至美减肥大王名片——筱筱 /132

苏丹洁采访手记——向往平凡幸福的小妮子 /133

像蝴蝶一样蜕变高飞 /133

我反弹过，但是我相信我能成功 /135

做到这六个字就能瘦 /136

怎样才能管住嘴 /137

推荐三道健康减肥小餐 /138

筱筱喝过那个七日瘦身汤 /139

针灸减肥有没有效果 /139

大腿小腿怎么瘦 /140

想不长胖就要先让身体温暖 /140

怎样走路能减掉小肚子 /141

这些纹路能让我们时刻警惕 /143

减肥时怎么能不减胸部 /143

减肥减得月经不来怎么办 /144

大部分美女都是修炼出来的 /145

像竹子那样坚强纤瘦 /145

感谢那个刺激我的人 /147

有人吃开心，可我是穿开心 /147

我永远在学习她 /148

筱筱致读者：管住嘴，迈开腿，做到就能瘦 /148

其他减肥大王有感 /148

苏丹洁点评：你是“真饿”还是“假饿” /149





152

- 筱筱怎样“管住嘴” /149
- 我们是饿感消失的一代 /149
- 问问自己多久没体会到“真饿”的快感 /149
- 什么是“假饿”？ /150
- 常常陷入“假饿”怎么办 /150
- 是否“真饿”意味着真的需要进食 /150
- 小链接 12种最能瘦腿的食物 /151

## 第七章 减肥大王专访七 商婷

即使流着眼泪也要坚持下去——减掉62斤肥肉的杭州mm商婷  
 减肥成绩：从182斤减到120斤  
 减肥历程：2006年5月至今一直在坚持着

- 至美减肥大王名片——商婷 /154
- 苏丹洁采访手记——她永远有着奶茶般的温馨 /155
- 遗传发胖的我是怎么减掉62斤肉 /155
- 把减肥当成一种生活习惯就好 /156
- 减肥后口味淡了食量也少了 /157
- 婷婷试过的有效减肥法 /158
- 婷婷减肥为什么选择番薯 /160
- 饿的时候看到别人在吃怎么办 /160
- 一口吃不成胖子，一天减不成瘦子 /161
- 吃多了就喝茶吧 /162
- 非常想吃巧克力怎么办 /163
- 上班族mm午餐最好自己带 /163
- 婷婷是靠什么运动瘦下的 /164
- 越胖越要去游泳 /164
- 减肥后才喜欢上运动 /165





婷婷的脸为什么瘦得这么明显 /165

怎么减肥皮肤白白又嫩嫩 /165

相信自己会瘦你就能瘦 /166

我就喜欢胖子 /167

减肥之战需要战友，人生之路需要朋友 /168

商婷致读者：即使流着眼泪也得坚持下去 /168

其他减肥大王有感/169

苏丹洁点评：如何在众人吃得香喷喷时你一旁啃黄瓜 /169

商婷会买想吃的东西，然后给别人吃 /169

我们在追逐幸福，所以不免要触摸痛苦 /169

小链接 又减肥又养颜的四款自制饮品 /171

## 172

## 第八章 减肥大王专访八 旖旎

减肥没有失败只有放弃——减掉80斤的辽宁mm旖旎

减肥成绩：从210斤到130斤

减肥历程：以前几年断断续续减过，真正减下80斤肉用了近一年的时间

至美减肥大王名片——旖旎 /174

苏丹洁采访手记——过去的胖是天意，将来的瘦却是人为 /175

甩掉80斤，我感谢减肥 /175

旖旎的减肥食谱大公开 /177

哪些蔬果可多吃哪些要忌口 /178

靠针灸减肥旖旎30针瘦了28斤 /179

即使到了平台期也一样坚持 /179

生理期过后是减肥的黄金期 /181

一个可以瘦小肚子的秘诀 /181

看看过去的照片就有动力 /182

