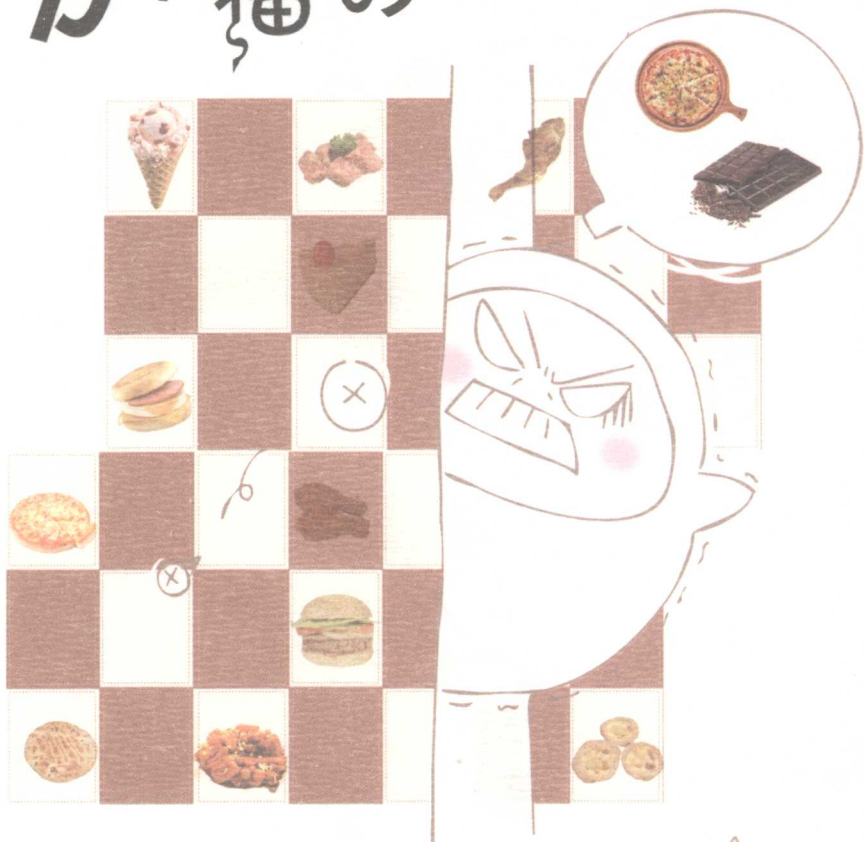




韩幸福の减肥日记



170斤的肥肉算什么？
——照样征服它！



韩幸福的减肥日记

韩幸福 图文

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

韩幸福的减肥日记 / 韩幸福图文.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

(手绘心情书)

ISBN 978-7-300-10144-6

I. 韩…

II. 韩…

III. 漫画—作品集—中国—现代

IV. J228.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第203193号

韩幸福的减肥日记

韩幸福 图文

出版发行 中国人民大学出版社

社 址	北京中关村大街 31号	邮政编码	100080
电 话	010—62511242 (总编室)		010—62511398 (质管部)
	010—82501766 (邮购部)		010—62514148 (门市部)
	010—62515195 (发行公司)		010—62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京易丰印刷有限责任公司

规 格 140 mm×180 mm 32开

版 次 2009年1月第1版

印 张 5.75

印 次 2009年1月第1次印刷

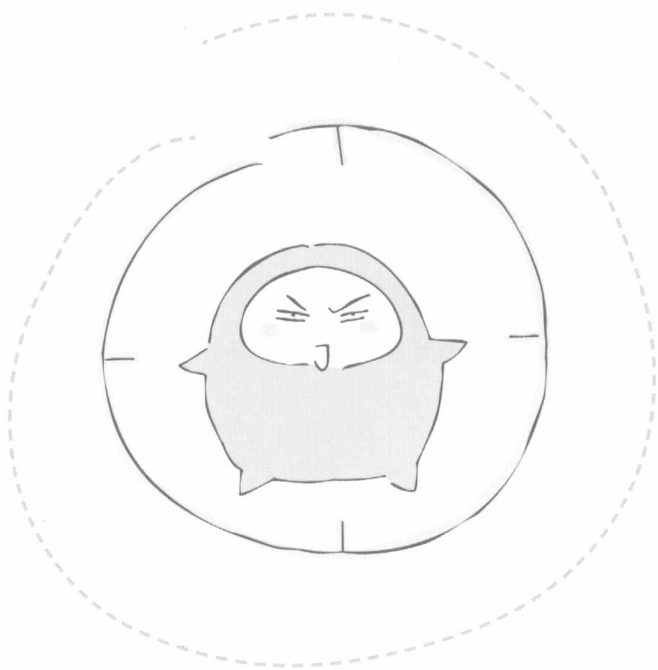
字 数 60 000

定 价 25.00元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

本书主人公：



姓名：韩幸福

爱好：吃零食+减肥

性格：时而迷糊时而坚强，典型的射手座人格

曾经体重：170斤

适应力很强的家伙。所以喜欢各种事物。爱吃的食物是玉米。崇拜的人是周恩来、外公、外婆，还有妈妈。

一直梦想着有人给她送花。但是其实她一点也不喜欢花。

叫韩幸福是因为希望离幸福近一些……

我从来没有想过自己有瘦下来的一天。
过了那么多年的一百七十斤生活。
习惯了在人群中被歧视。
习惯了买不着合适的衣服。
习惯了做一个宅女。
习惯了走路时腿总是被磨破。
习惯了人家说我会把凳子坐烂。
习惯了被人捏着脸说，你的肉真多。



当我真正意识到“肥”这个字的时候，是在小学。

在排列合唱团队型的时候，音乐老师惊讶地看着我直皱眉头，伸出手指着我问，哎呀，你怎么像个发水面包（桂林方言，等于北方的发面馒头--）似的？

我当时听了，心里真是拔凉拔凉滴——T-T



被人取过各种各样的外号……



熊猫



大炮



航空母舰



坦克



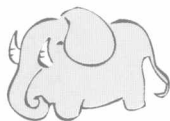
米缸



水桶



肥猪



大象



冬瓜



肉丸子



韩大妈



肥鹅

还有比如叫“卡门”——就是卡在门上。
又或者叫“韩红的妹妹”……



回看我七岁那年的生日照。
觉得自己当时真瘦弱啊——



可是第八年整个人就开始膨胀
了起来……



8 = 发?

沉甸甸

圆滚滚

到底是什么原因“发”
起来的，那时总觉得是
个谜……

肉嘟嘟

胖呼呼

我曾经灿烂的七岁年华哇~555



前言

在这个瘦美人流行的年代里。

我没有收到过鲜花，没有听到过情话，没有谈过恋爱。

在人群中行走总是会受到一些歧视的目光。

我其实什么也没有做，只是……只是我比较“丰满”……

所以和身边有同样苦恼的朋友们不停地一起……一边看着肚子上的救生圈一边发着牢骚互相安慰。

直到有一天，我决定告别这样的状态，于是坚定地告诉自己：不能再这样下去了！我要瘦！我一定瘦！

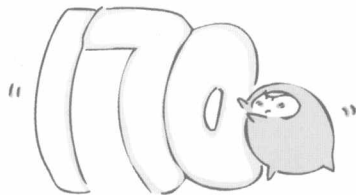
在那段减肥的日子里，每天都要坚持对自己说着：好吧，今天继续努力加油！努力减肥！

感谢上天，也感谢自己，我成功了。真如同电视剧那样。

相信那句话吧，人没有做不到的事，只有想不到的事。

希望，能用我的故事，带给大家同样的决心和坚定。

让我们一起从丑小鸭变成天鹅，展翅高飞！



目录



富贵相都是吃出来的	1
肥妞也爱美	26
肥妞的生活	39
在家人的监督下减肥	79
自己决心减肥	98
搜集的减肥食谱	109
食物热量谱	124
我的减肥经验	136
瘦身成功的日子里	148
后记	170





富贵相都是吃出来的



嘿嘿，我很富贵……



老妈买了一斤多重的烧鸡

好香~~

喂，介个是做晚饭吃的，不许偷吃！



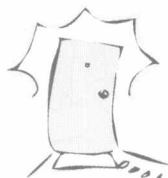
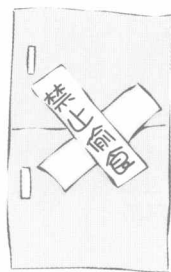
还是贴个封条吧--

万分不放心

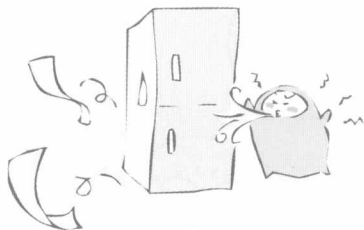


不相信我……

切！



奸笑



偶有绝招>_<

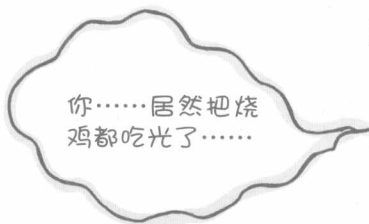


我吹~~~>3<~~



哇哇~好香~~好香~

zzz.....



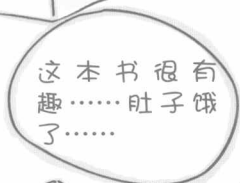
下班后回来的老妈



←过年的时候外公会做好多好吃的东西



晚上看书时……



害羞==

大清早被外公发现

和表妹一起吃饭时……

表姐

我不吃肥肉。

什么事？

哦~那把肥肉挑我碗里吧！

完全不挑食

接受决斗！

比赛内容：看谁吃下去的肉丸多~

小时候和表妹比吃肉丸……

我们来决斗！

5分钟后

为什么她吃那么多还那么瘦？！

我多一个！

我多！

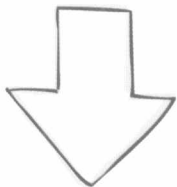
把嘴巴里的肉丸吐出来数……

真恶心#¥*%。

各种奇怪的吃法……



营养快线



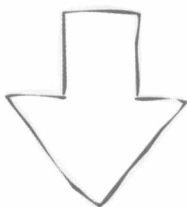
当水喝，连喝两天



怎么感觉自己大了一个码……



奶粉

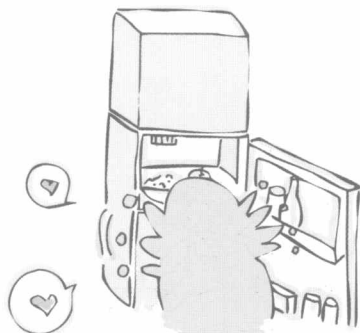


不用开水，拿手指沾着吃



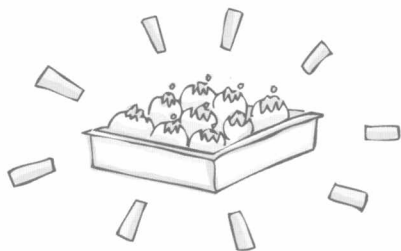
哇~好美味~

可怕的生肉



传说中的冰箱杀手

有次半夜肚子饿了倒腾冰箱
找东西吃……



发现一盒肉嵌豆腐！
Goog lucky!



火速吞下

刻骨铭心的回忆啊……

为……为什么肉
是生的……好难
吃……

