

瘦身女王

张茵茵 ◎著



2个月激瘦20公斤

不吃药、不抽脂！60天魔法减肥，窈窕大变身！
超in的曲线脱脂法，让肥肉、脂肪马上out！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

瘦身女王 / 张茵茵编. —海口: 南海出版公司, 2009. 2
ISBN 978-7-5442-3670-6

I. 瘦… II. 张… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第190782号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-273

© 2008 by Chang En En All rights reserved.

Chinese(Simplified) Translation rights arranged with Chang En En
Chinese(Simplified) Translation Copyright ©2009 by
Shenzhen Gold Version Culture Development Co., Ltd
Through M. J. Agency, in Taipei.

SHOUSHEN NÜWANG

瘦 身 女 王

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
作 者 张茵茵
责任编辑 陈正云 刘世财
封面设计 金 版
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 9
字 数 80千
版 次 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3670-6
定 价 29.80元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

瘦身女王

张茵茵 著



南海出版公司

女王的序 / 张茵茵

减肥真的超简单！

(献给和我一样想瘦得快、瘦得健康、瘦20公斤以上的人！)

最讨厌我减肥、永远喜欢我看起来胖乎乎的爷爷奶奶，终于开口说：“茵茵，你该减肥了！”

49~50公斤的我，体重两年间暴增20公斤以上，这是我有史以来最胖的一次——72公斤！

天哪！宛如猪投胎、猪附身，第一次感觉到肥胖的痛苦——

走路时大腿内侧之间的摩擦……

手臂内侧与身体侧边摆动时的摩擦……

绑个鞋带，整个身体却像被卡住一般，不听使唤……

上个楼梯，不过二楼而已，却开始喘了……

坐着吃饭，肚子却抵住胸部了……

偶尔想优雅地跷个脚，像名模陈思璇一样美美地坐着，但是脚却跨不上去了！不是跨上去、合不起来，而是根本跨不上去！

——唉！

以前不用深呼吸，肚子就可以“藏”起来；现在即使深呼吸、饿一下午，肚子上还是有一大陀肉露在外头，人家老是以为我吃得太饱了。

如果继续胖下去，我应该会没朋友：一来，像我这样胖的人，带出去不体面；二来，连胖子自己也懒得出门了。

虽然，一直有人会安慰说：“不会啊！你胖起来，脸还是很漂亮啊！”我自己却觉得：化起妆来，搽上白粉，整张脸简直就是馒头店刚蒸好的白肉包！即使别人说“美”，充其量也只是个美丽



▲ 女王2个月的变化:从72公斤→52公斤

的“白肉包”(P.S.而且还是——馅儿特别多的那种!)。

于是,我立志开始减肥!

2个月之后,我整整瘦了20公斤!

现在,我终于发现:“减肥”原来这么简单!我甚至还在减肥过程中发现了很多我不知道的“身体密码”,掌握这些“身体密码”,我就可以轻松瘦更多了。很多人常常为了减掉区区2公斤大伤脑筋,甚至在胖瘦之间反复折腾,现在,在我看来,那简直是小儿科了。

因为,一旦你开窍之后,减肥就非常快了:快到衣裤来不及改小,也来不及去买新的;连靴子也不能穿——因为小腿肚已经没有任何多余的赘肉去支撑它,以至于原本的“长靴”变成了垮在脚踝处的

“短靴”，所以，就连长软靴子也都要重买了。

尽管重买衣物确实挺麻烦，但面对如此巨大的改变，换作任何人，都会说：“我愿意！”毕竟，瘦下来真的很好！尤其是某一天，我去参加朋友的生日宴会，看到每个人吃惊的表情——他们张大嘴巴，连下巴都快掉下来了——我心中只有一个字，就是“爽”！

但是，减肥到底有多简单，到底要如何开窍，到底要如何跨越那个“超好减”的“门槛”？——答案全在这里！

这本书一定要全部看完！只看一部分（或站在书店里翻个几页）的人，是绝对不可能办到的！因为每一个小细节都很重要，缺一不可，真的！

此书谨献给想瘦20公斤以上的人！花几个钟头的时间，回家好好研究一下这“一辈子窈窕”的秘方，你会从中享受到无穷乐趣的！

把这本书带回家吧，你就是下一位“瘦身女王”！



目录

◎女王的序 / 减肥真的超简单!

PART1 胖子的世界，你永远不会懂! (p9~26)

- 1 胖到 72 公斤的笑话
- 2 胖子的悲哀
- 3 我为什么会发胖?
- 4 胖子最大的失败——胖子都是乐观的!
- 5 因肥胖造成的恐怖疾病
- 6 我开始立志减肥了

PART2 女王的瘦身教室——第一阶段的 10 公斤 (p27~80)

- 7 10 月份の减肥日记 (上)
- 8 第一、二周减肥日记的重点
- 9 减肥日记 vs 第一周: 下午 5 点后禁食
- 10 胖子心情 os 第二周: 惨不忍睹
- 11 减肥日记 vs 第二周: 瘦了 5 公斤了!
- 12 胖子心情 os 第二周: 勤奋运动
- 13 离电脑、电视远一点
- 14 吃爱吃的也能瘦!

- 15 减肥不能光靠“绝食”
- 16 减肥中到底要吃几分饱?
- 17 减肥中,我一定会吃的食物
- 18 减肥中最常见的错误迷思1——谁说冬天减肥比较辛苦?!
- 19 减肥还可以吃零食吗?
- 20 我会偷吃的零食(半夜篇)
- 21 减肥可以偷吃的零食
- 22 10月份の减肥日记(下)
- 23 第三、四周的减肥目标
- 24 减肥日记 vs 第3周:减肥要记录
- 25 随时准备拎着就走的食物
- 26 4天瘦3公斤,赞啦!
- 27 正确使用桑拿的瘦身步骤
- 28 快速消水肿的3大招
- 29 下半身无力的人要怎么瘦?
- 30 一个月瘦70公斤的关键必胜秘技
- 31 减肥时,要观察便便啦!



PART3 | 女王的瘦身教室——第二阶段的 10 公斤 (P81 ~ 118)

- 32 11 月份の减肥日记 (上)
- 33 两个月的减肥重点大不同
- 34 第二阶段的 10 公斤——心态很重要!
- 35 脂肪原来会“骗人”!
- 36 消除脂肪的自我检测 10 大问
- 37 消除脂肪的自我检测 10 大问 (解答篇)
- 38 局部的脂肪该怎么瘦?
- 39 塑身衣到底要穿多久才有效?
- 40 不花钱的塑身衣
- 41 多喝水很重要!
- 42 没饿不一定要吃, 但傍晚一定要吃!
- 43 11 月份の减肥日记 (下)
- 44 11 月下半月的心得分享
- 45 胖爱全裸, 瘦了更爱裸!
- 46 胖是无法随时出门的!
- 47 胖子心情 os : 55 公斤
- 48 减肥中最常见的错误迷思 2 ——谁说吃水果一定会瘦?
- 49 减肥为何尽量不要吃便当?

- 50 睡足7小时有利于瘦身?
- 51 常刷牙有助于减肥?
- 52 口香糖到底是助力还是阻力?
- 53 傍晚一定要运动!
- 54 不复胖才是女王

PART4 减肥课外篇 (p119~126)

- 55 3个月瘦17公斤?!
- 56 素食者如何减肥?
- 57 一天到底需要多少热量?
- 58 女王的“美丽体重”

PART5 女王的美容教室 (P127~137)

- 59 去疤篇
- 60 保养篇
- 61 面膜篇

◎附录：女王瘦身法宝用品图鉴



PART 1

胖子的世界， 你永远不会懂！



胖到 72 公斤的笑话

见鬼了，我竟然胖到了 72 公斤，这辈子从来没有这么肥过！别以为荧幕上看起来很像玉米绿巨人的我至少会有 167 厘米，实际上，我只有 162 厘米。所以，胖到 72 公斤，看起来真的很惨，也因此闹出不少笑话。

故事 1：

有一次，和朋友在台视门口旁的星巴克喝咖啡，顺便谈点事情，突然看到一辆黑头车开过来。我的直觉告诉我：会来台视的，大多数都是为了录影，所以应该是认识的朋友。于是，我边听朋友讲话，同时，紧盯驾驶座，一看下车的是顶着“古装头”的张琴姐，欣喜若狂，便趋前寒暄。

张琴：“茵茵，好久不见了。”

茵茵：“对啊！张姐，好久不见，看到你很开心喔！”

张琴：“对啊！一阵子没看到你，你在忙什么？”

茵茵：“没啦！就去了一趟美国，把自己养胖了。”

琴姐：“不会啦！很苗条啊！”

茵茵：“没有啦！真的胖了啦！”

琴姐：“不会啦！乱讲！”再仔细端详我一下之后——



▲ 在纬来电视台更衣间拍的胖子照

琴姐：“茵茵……你是……有喜了吗？有喜要讲喔！”

我心里 os (overlapping sound)：“呜……呜……你刚不是还说‘不会啦’……怎突然又说我‘有喜’了？我胖到别人以为我怀孕了啦……呜……”

👑故事 2：

有次和圈内好友出去玩，酒足饭饱后去唱歌，然后再续摊去酒店。（看过我第一本书的人都知道，我曾在酒店打过工，所以我觉得酒店没大家想的那么差啦！）

话说，全部人坐定后，依照惯例，小姐们会一一敬酒且自我介绍：“您好，我是某某某……”因为酒店老板是我们同行的友人，所以她们都知道我们是电视圈的人，也客气地与我寒暄：“张小姐，我好喜欢你的节目……你的书……”我也礼貌性地回了酒。

但是，此时走进一个东倒西歪、走路S形的小姐（长得挺可爱的，但一看就知道是喝醉了）。她坐下来后，也开始一一敬酒且自我介绍。

敬了一轮，轮到我时，她竟然开口问我怎么称呼。旁边的小姐赶紧打断她，拍她一下，暗示她，但她仍一脸茫然地问：“啊……怎么了？”



▲ 你们看我的肚子，
胖到别人以为我怀孕

别的小姐回答她：“她是那个艺人啊……”

她说：“……什……么？”

果然不负小姐们众望，她想起来了，满心喜悦，面带笑容地说道：

“喔！我……知……道……”

提高嗓门，加大音量的她得意、大声地说：

“我知道了，她是……小甜甜！”

当场，同行的所有朋友全笑翻了！

呜……呜……我胖到不像我了啦！

故事 3：

这天，去上“命运好好玩”录影，发现怀孕5个月的静纯姐真是美呆了，心想应该是怀女生，妈咪才会这么美。为了沾沾喜气，当然要合照一下。

当时，挺着大肚子的静纯姐说：

“张茵茵，我肚子不过才5个月，你的看起来——像是要临盆了！”

呜……呜……呜……我想也是耶……哈哈……

虽然当时她这么讲：“茵茵快点减肥！”但乐观的我，回家后却继续大吃大喝。

故事 4：

话说，我开始立志减肥后，才开始到健身房的第几天吧（还蛮喜欢观察别人身材的，嘻……），我跟她们一样，也裸体在女更衣间跑来跑去，看到别人比自己瘦，就当下立志一定要比她更瘦，看到别人比自己胖，就暗自窃喜——原来还有人比我更胖！（哈哈，心想：只要我努力就好了！）

于是，有一天，我在洗澡（开放式淋浴，一进去，左右两侧两整排全是开放式淋浴间——拉浴帘稍微遮一下的那种）时，洗啊洗……洗到一半时，由于我的浴帘并没有完全拉上，所以从拉开一半的缝隙中，我看到“对门”的那间——天哪！比我还胖！我有点小得意，继续观察她：手臂比我粗，肚子、屁股比我大，更好玩的是她没有腰，哈哈！三围全挤在一坨，“大腿的根部”就好像泰国大象……心想，若被她用脚踢到的话，应该会只剩半条命。还好，还好，我还没她那么胖。

我继续洗我的澡，但还是偷偷在观察她的一举一动，忽然，我发现——咦，对面没有淋浴间啊！

那……那个……是什么呢？

再仔细一看，那是一面——镜子！

瞎咪？？我刚说的那个人……原来是……我！！！！

哇……哇……

不要啦……我……不……要……

呜……他们一定摆错了，这面镜子一定是——哈哈镜！

胖子的悲哀

某一天，下楼买咖啡时（P.S.胖女王每天都有的日程之一），刚好遇到楼下邻居家一位欧巴桑，她对身穿休闲服、看似欧巴桑的我说：“你京骂吾卡，大叩喔。”（普通话：你现在，比较胖喔。）

我只好回答：“喔！……丢阿……”（普通话：是……啊……）然后赶快离开。（P.S.但……你也知道……胖子……是跑不快的。）



走到前面没多久，就看到一个漂亮的女性，但她手臂胖胖的，再看她身上也的确是肉肉的，心想：她比我胖，但她为什么还是看起来很漂亮，也很自然呢？

奇怪，为什么有人就胖得很自然，很漂亮？为什么我就胖得很不协调？

我果然是不适合胖子的世界！我想，可能是因为她们胖了一辈子或胖了30年，而我是这两年暴肥20公斤，多出来的肉都集中在某些部位，所以胖得很不自然，别人看了也觉得奇怪，即使是新朋友也看不习惯——怎会有个这么“丑”的胖子？

身为胖子之后，发现胖子真的有很多的不方便，比如坐着吃饭时，肚子就常卡在那里。

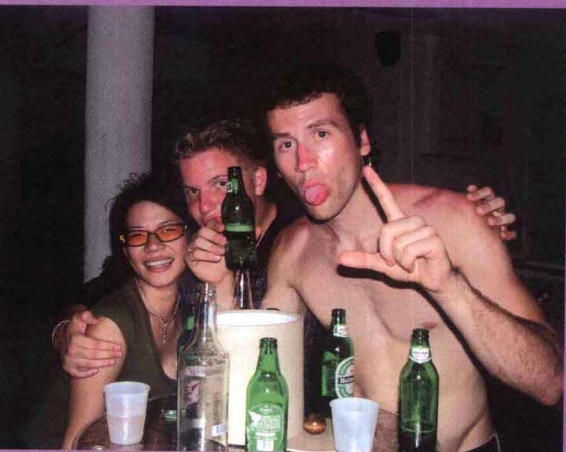
朋友说：“你这样肚子看起来好大，为什么不吸气？”我说：“我……已经……吸了……”

衣服的袖子，也老觉得被胖手臂挤到没空隙，觉得好挤……我觉得手臂似乎都在说：“我没办法呼吸了，求求你主人……放我出去！”

偶尔穿件两截的衣服，肚子也老是卡在那，偏偏它又喜欢出来见人。

因为我是BMW CLUB（宝马俱乐部）车队的一员，所以常出去和车友们聚会（聚车&聚餐）。有一天，大家约在关西休息站集合，说好早上9：30准时出发，逾时不候。当时，已经较晚出发的我和另一位稍圆润点的女性友人琦琦在一起，我们俩在车上就担心：万一集合时间赶不到怎么办？届时，目的地不熟，一定会迷路。所以，我们开始拼命赶路。

同时，我心里又在想：想当年我们都还瘦的时候哪会迷路啊——后面跟着十几台车就是深怕我们迷路；可是现在胖了20公斤，如果，真没赶上集合，那些男生也只会说：还好那两个胖子没赶



A 在美国和同班同学快活地喝酒



B 和家人聚餐，拍照的舅舅都恐慌到不敢按快门



C 手臂粗到不行啦！

D 和隔壁室友在迈阿密晒日光浴（晒肥腰啦）



E 这时，才胖10公斤而已，小CASE

