

小胖妞的 减肥 日志

编著 郝多多
绘图 阿布白



但是……如果路运气好到爆棚？不见得。
于是！还是让自己瘦一些瘦一些再瘦一些吧……

山西出版集团
山西经济出版社

小胖妞的减肥日志

编著：郝多多 绘图：阿布白

山西出版集团
山西经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

小胖妞的减肥日志 / 郝多多, 阿布白著. —太原: 山西经济出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80767-064-3

I. 小… II. ①郝…②阿… III. 减肥—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026656 号

小胖妞的减肥日志

编 著: 郝多多

阿布白

选题策划: 赵建廷

张宝东

责任编辑: 孙 茜

特约监制: 孟 玮

特约编辑: 白 白

封面设计: 桃 子

出 版 者: 山西出版集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 920 × 1280mm 1/32

印 张: 6

字 数: 50 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80767-064-3

定 价: 23.80 元

目录

contents



PART1 最讨厌称体重了呀! 001

PART2 呼啦呼啦减肥去! 008

 PART3 胖子都有一颗敏感的心…… 017

PART4 就是抽脂也得瘦下去! 024

PART5 不是忍饥挨饿才能减肥的…… 031

PART6 人气小天后就是我~ 039

PART7 花好月圆的生活才刚开始 045

PART8 美丽俏佳人 054

PART9 穿高跟鞋要瘦出漂亮的小腿 061



Part 1

最讨厌称体重了呀!







苍天啊！为什么不把她扔
进火锅里煮了呀？



头发剪短也不能
提高你的智商啊！

我梳bobo头像不像
S·H·E里的hebe?





体检日



放松点



最讨厌称体
重了呀!



轮到小胖妞了呀~~

……
ω



没有人!~



嗯, 安全~~

最讨厌称体重了呀！



要去游泳了



如何？我新买的泳衣……

哟~

我，这还要去吗？
那么



小胖妞在犹豫了……



第一次



小胖妞，快走啊。

等等，找不到防晒霜了



小胖妞，快走啊

第二次



等等，找不到浴巾了

第三次

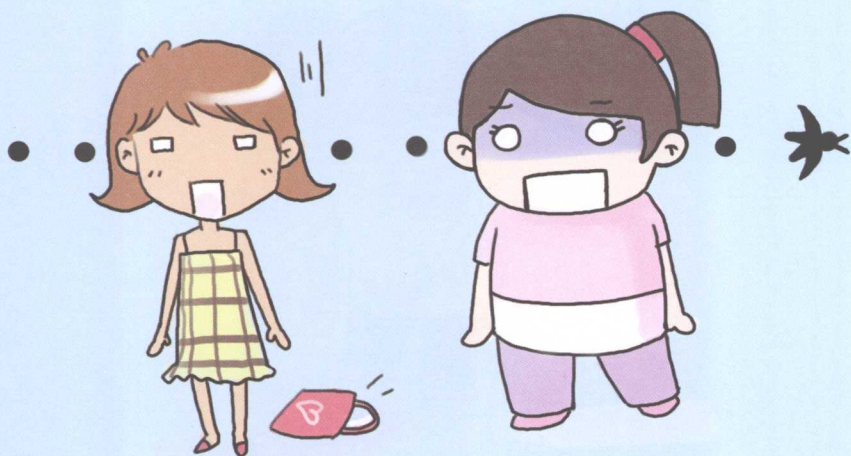


小胖妞，快走啊。

等等，找不到游泳圈了



最讨厌称体重了呀！



Part 2

呼啦呼啦减肥去！





小胖妞决心减肥，她为自己算了一笔账。

每月生活费600块 - 

减肥前：伙食费300，零食费100，杂项100，购物100。



减肥中：伙食费100，零食费0，杂项200，购物0。存300。



减肥后：伙食费100，零食费0，杂项200，购物300，瘦身成功

买漂亮衣服。



打着小算盘，小胖妞信心满满地投入到减肥当中。

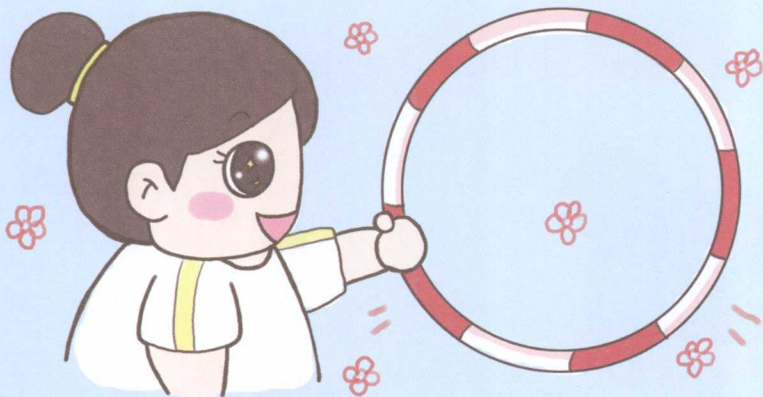
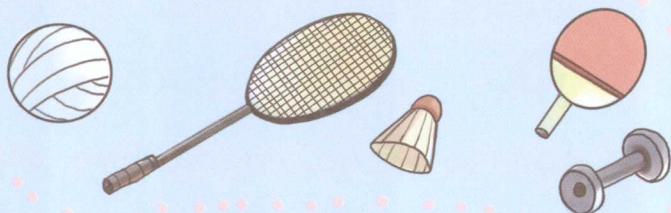




第二天



体育用品店



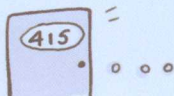
小胖妞在体育用品店逛了很久，终于选中一个呼啦圈。相比羽毛球拍、

哑铃、排球等用品，这个最经济，又实惠。





回到寝室后



小胖妞回到宿舍，二话不说就转起了呼啦圈。她规定自己每次运动30分钟，这样才能燃烧200卡路里的脂肪。

第10分钟



第20分钟



第29分钟

