

香港嘉出版机构独家授权

不依赖任何药物，仅仅 **135** 天从 **114** 公斤
减至 **59** 公斤，创全球纪录。

我要终生美丽

135 天 ·

“丑小鸭——天鹅”之旅

的 日日夜夜

独家披露减肥餐单

公布 食——疗——运动 全部细节

中国女孩 **瘦身** 冠军自述



凤凰卫视总裁刘长乐
香港著名作家严沁
著名艺员容祖儿

向全球华人强力推荐本书！

我要 终生 美丽

135
天瘦身日志

[香港]霍俊杨 著

● 新世界出版社

京权(图字):01-2002-4697

图书在版编目(CIP)数据

我要终生美丽:135天瘦身日志 / 霍俊杨著. —北京:
新世界出版社, 2002. 9
ISBN 7-80005-822-0

I. 我… II. 霍… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069785 号

本书经香港嘉出版授权出版发行

我要终生美丽

作 者 / (香港) 霍俊杨

责任编辑 / 吕晖

封面设计 / 星鸿工作室

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码 100037

电 话 / (010)68996307(总编室)

(010)68995967(发行部)

传 真 / (010)68326679

网 址 / <http://www.newworld-press.com> <http://www.nwp.com.cn>

电子邮件 / public@nwp.com.cn nwpen@public.bta.net.cn

印 刷 / 通州运河印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 880 × 1230 字数 / 90 千字 印张 / 9.5

版 次 / 2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1—15000 册

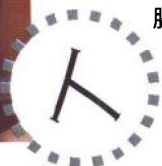
书 号 / ISBN 7-80005-822-0 · 137

定 价 / 20.00 元

未经出版者许可,不得摘编、转载本书

新世界版图书,版权所有,侵权必究

新世界版图书,印装错误可随时退换



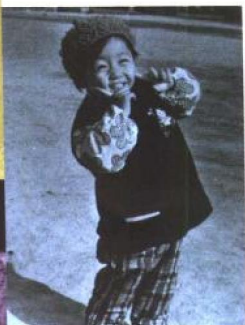
欢迎大家来浏览一下我的私人相簿，相簿内全都是我从小至今的私人珍藏，记载了我成长中的不同阶段和体重变化，更有我现阶段的照片，希望大家也能像我一样，继续努力，摆脱肥妹宿命。



一岁
样子多可爱



大笑小姑婆



我
娇俏
吗？

我的童年

我不是一个天生的肥胖儿童，但却十分喜欢吃和笑，所以不少童年的照片中，你们都会看到我大吃大喝的样子、连眼睛笑得也弯了。



大吃大喝多开心。



与爸爸、妈妈及姐姐一起的合照。



从小我就是
一个超级吸水怪。

少女时期

读书时期的我，还未注意到自己的体重开始不断增加，以为只是 BabyFat，后来到了加拿大读书，我的公斤数便开始不断向上攀升。

肥肥白白几可爱 |

骑上马背后，马儿尚可负荷得了，



看起来我是很肥呀 |



初到加拿大时的清纯模样。

体重高峰期

体重已亮起了警号，看见上秤后指针重重地转了一圈，真的差点爆秤，是时候要下定决心减肥了。



与甥男的合照，真的相映成趣。



重量级白雪公主！



泳衣肉照大曝光。

瘦身中

下定决心减肥后，半年已有成绩，但距离目标 59 公斤还有小小距离，所以要更加积极去达到理想数字。



天桥上的 Model



尚有一双麒麟臂待修！

要努力继续坚持住靓身型！



锁骨终于现形了！



成功瘦身

几番努力后，终于成功了。由10个月前的114公斤减至现在59公斤，简直减了足足一个成年人的体重，但我还不能松懈，要keep着这个体重。



修身后的我
跟以前简直是判若两人。



终于可以穿自己喜欢的牛仔裤了。

现在的我1.7米高·59公斤。



丑小鸭终于蜕变成天鹅了。

目 录

1	自序
3	序一：我见证了美丽的证途
5	序二：带给大家希望
7	序三：你应有更完美的人生
9	序四：Proud For You
10	序五：我很开心
1	135 天减肥日志
272	后记
274	卡路里热量消耗表
275	食物卡路里通览
278	鸣谢

135天减肥日志

之前的五个月里，我已由114公斤多减至82公斤，现在正式开始我的减肥第二阶段，希望能与读者分享我从82公斤减至59公斤这135天减肥日子里的心路历程，以及这阶段里的体重变化、每日餐单等……



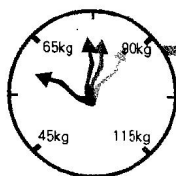
减肥第二波

记得自己最胖时，体重曾达 114 公斤。好不容易降到 110 公斤，我对自己说要坚持下去。到今天，已减去了近 30 公斤，心中的斗志异常高昂。现在，我决定开始第二轮的减肥历程。一切事物突然间都变得不一样了，同样是惊叹的目光，以前会觉得别人是歧视我，但现在却成为鼓励的目光。以前羞耻于提及自己的体重，现在就恨不得大家与自己一齐倒数公斤数。别人的冷嘲热讽也变成激励自己的金石良言。

记得最近看到某电讯公司的广告，内容引用了肖邦的一句话：“但愿一生不尝平庸滋味。”对我来说，是“但愿一生尝尽平庸滋味。”今次我的目标是能再减 20 多公斤，变回一个平凡人，不再突出。

很感激大家给我一个机会能与许多认识与不认识的朋友一起分享我的减肥心路历程。我知道接下来这段路将会比之前更艰难，一直以来，毅力和坚持是人马座的我所欠缺的，希望借着这个专栏，和大家的支持，让我能创造一次奇迹，减去一直跟随着我的 50 多公斤。来吧，我已经准备好战斗了。





今天体重: 80.9 公斤

已减公斤数: 29.1 公斤

早餐: 4 片西瓜

午餐: 1 片面包 + 数片生菜 + 2 片鸡肉冻切片

晚餐: 1 瓶骨胶原饮品

其他: 3 大杯水 + 10 分钟加拿大朋友 ICQ 鼓励

以上餐单只供参考

我已准备好了进入作战状态。

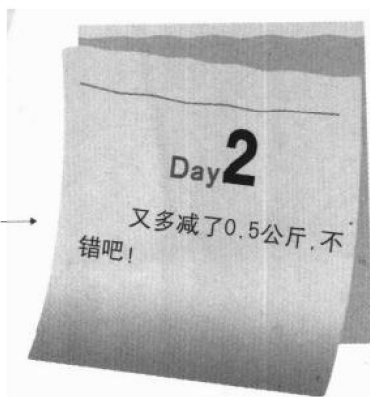


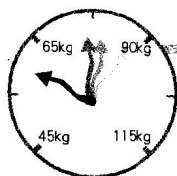
冒险看F4

今天我的好朋友 Amy 忽然来电，问我有没有兴趣周末去台湾玩，开玩笑，人人都不愿意搭飞机的时候，我才不会冒险，但是当她告诉我台湾超红乐队 F4 会在期间开演唱会，而我们的台湾朋友更可以带我们去后台，并介绍给我们认识的时候，我已毫不犹豫地答应。

当然，为了见帅哥，冒些险也是值得的。我心中暗自庆幸，好在已减了 29 公斤，不然真是没有胆量见这些帅哥。但是，接下来问题来了，台湾的小食及麻辣火锅均是我的至爱。麻辣火锅还算好，因为通常吃完了的第二天，我必然长时间光顾我的马桶，吃了等于没吃，但各式各样的美味小食怎么办？

经过我细心的分析及精密的计算后（相信我，我真的认真地想了一晚），我已经决定了这次三日两夜台湾之旅，只能吃一次麻辣火锅及一次臭豆腐，其余只能吃水果及豆浆。我已经不敢奢望能在这几天内减去多少公斤，只求能维持不要增重，心愿足已。





今天体重：80.4 公斤

已减公斤数：29.6 公斤

早餐：1 大杯纯豆浆

午餐：1 片麦包 + 数片生菜 + 2 片鸡肉冻切片

晚餐：1 小块西瓜

其他：3 大杯水 + 兴奋无比的心情

以上餐单只供参考



我的至爱麻辣火锅。