



[日] Kuma * Kuma © 图文
杨 柳 © 翻译

我 不要 做 肥 妹！



一出汗
就会变滑，应该
缠得紧点。

胳膊、腰、小腹、大腿

统统都绑上塑身带



为了更好地

出汗，又穿上了塑身衣



为使发汗后效果
更明显

蒸汽浴服也
穿上了

别乱叫了，
那个人的样子，可
虽然很怪，她
是圈圈嘛，你
还要不要紧
要习惯她这
样子。



减
肥
的
呢？

怎样

变
瘦
了
哦！

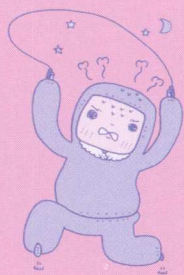
好羡慕



SHIWENBOX 绘本馆
百世文库

中国轻工业出版社

我不要做肥妹！



[日] Kuma*Kuma © 图文

杨 柳 © 翻译

SHI WEN BO XU
百世文库 绘本馆

中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2007 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有
□本书中文简体字版版权由北京版权代理有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

我不要做肥妹!/(日)Kuma*Kuma 图文;杨柳翻译. —北京:
中国轻工业出版社, 2007.6
ISBN 978-7-5019-5980-8

I. 我… II. ①K…②杨… III. 女性-减肥-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 070809 号

责任编辑:李颖 责任终审:劳国强
责任监印:胡兵 装帧设计:阿元

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号,邮编:102600)

经销:各地新华书店

版次:2007年6月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3.5

字数:32千字

书号:ISBN 978-7-5019-5980-8/TS·3489 定价:20.00元

著作权合同登记 图字:01-2007-2753

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话:010-84831086 84833410

70339S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

prologue

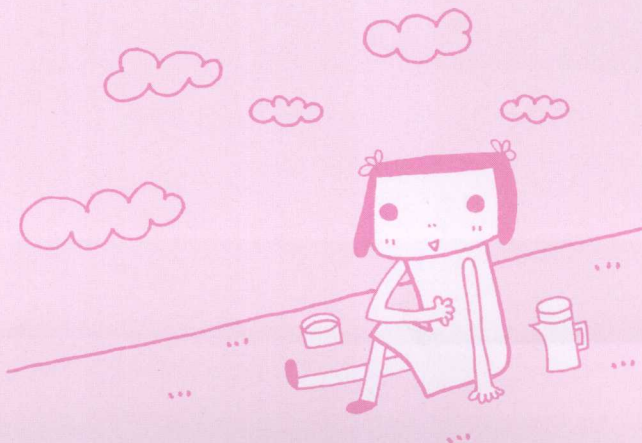
“哇——看她瘦的，风一吹就要倒了吧！”

只要是女孩子，谁都想别人说自己瘦，
谁都想被男孩子轻松地抱起来，就像抱着一位公主一样！
如果是抱一个胖墩儿的话，那不成了举重啦？

“女孩子还是丰满一点才可爱哦！”

男孩子和大人们都这么说
但是，女孩子自己可是羡慕身材苗条的人，
而且羡慕得要死！
可是……可是又想讨男孩子的喜欢——矛盾着呢。
咦？难道说胖和丰满不一样？

如果是胖墩儿那可惨了！
瞧着吧，谁不喜欢苗条的人啊！
可我只是比别人多堆积了点脂肪
怎么人生就比别人黯淡了许多呢？
看着那些苗条的人生活多姿多彩
我这么胖还怎么能心安理得啊！





老气横秋的小学生

我 不 要 做 肥 妹 !

目 录 contents

part

燃烧吧，脂肪！

- 8 我不想当肥妹
- 12 不断逃体育课的孩子
- 14 我就是未来的人见人爱！
- 17 圈圈妈妈的绝食训练场
- 21 与极速创造者早晨的自行车之旅
- 25 很想变苗条也是有理由的
- 27 地狱式的魔鬼训练
- 29 地狱式的洗澡方式
- 33 地狱式的魔鬼练习
- 36 地狱式的睡眠减肥方式
- 38 傍晚放学后的个人秀
- 40 住在浴缸里
- 48 号外篇：相互激励的姐妹

part 2

忍耐吧，肠胃！

- 50 不再吃冰淇淋
- 52 圈圈妈妈的健康饮食
- 55 减肥茶目录
- 56 在减肥的路上跌倒
- 60 晚饭完全无热量
- 62 艰辛的每一天
- 65 干辣椒一天一公斤
- 68 放在热量测量器上
- 71 计算数字很烦人
- 74 海豚的肥胖方式
- 77 在讨厌肥胖的队伍里有居心叵测的人
- 80 号外篇：半夜的选择

part 3

调整吧，身体！

- 82 想从减肥中把自己解放出来
- 86 我是偶像级的人物……不能跑的！
- 88 冷冰冰的女人
- 90 穿这样的强力束腹裤会不会死掉呢？
- 92 瑜伽一日体验
- 94 按摩脚掌！
- 97 突然变苗条的神话
- 100 受到惩罚
- 101 日常 10 条减肥小贴士

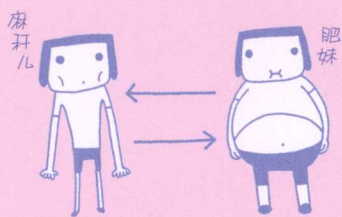


好苗条呀



肌肉松弛的人

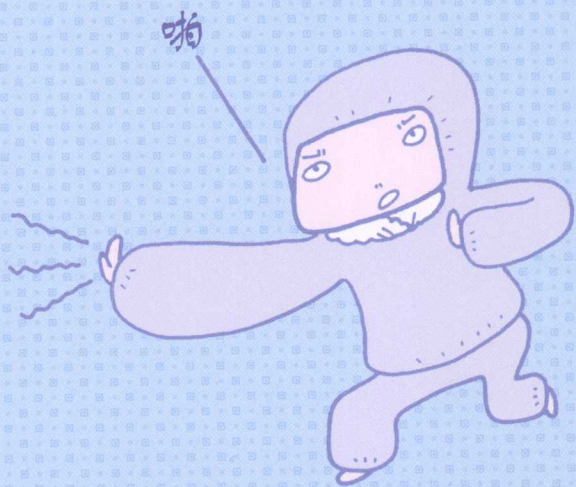
110 epilogue



不断反弹的人生

part

燃烧吧，脂肪！

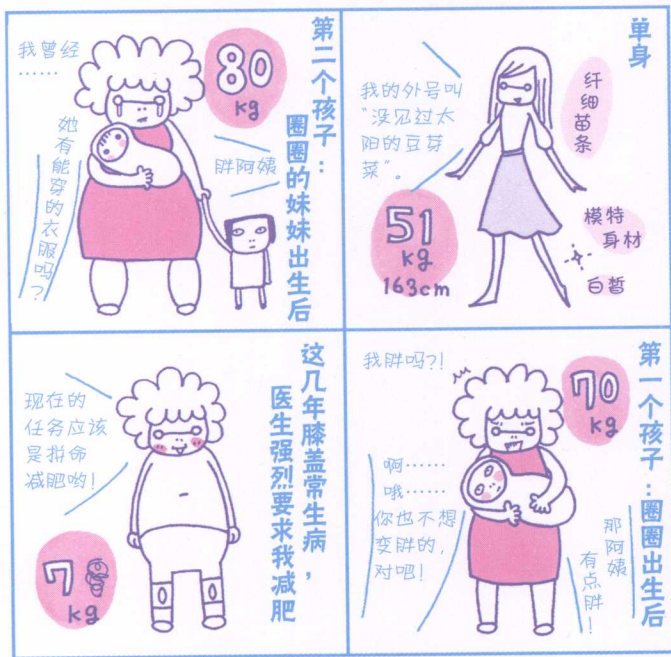


我不想当肥妹

没有什么东西比人的体形更难预测

巨大的变化

妈妈篇



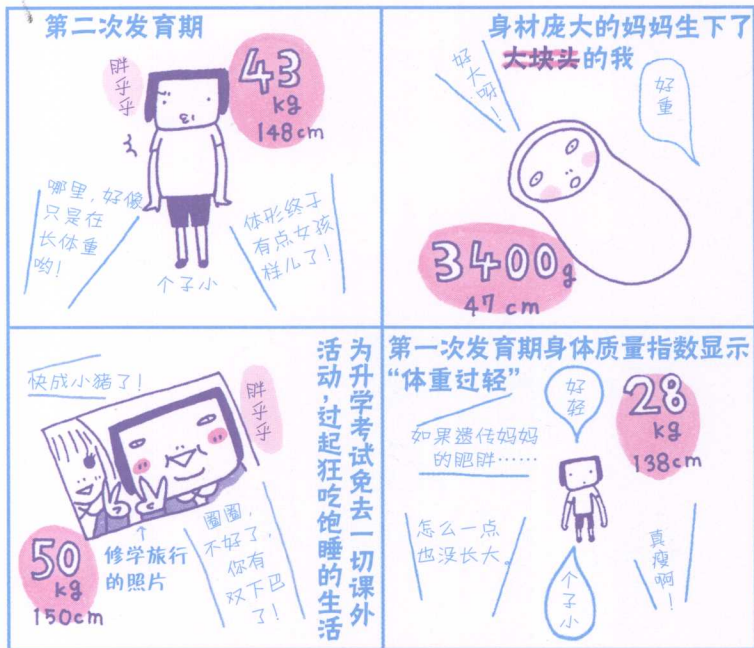
可怕的变化

如果我生下来之后发出的第一个音是“妈妈”的话，那么我记住的第一个词一定是“胖墩儿”。

今天说起来已经是30多年前的事了。圈圈的妈妈每生一个孩子就要胖许多，她为此烦恼不已。附近的妈妈们常常窃笑：“那个女人好胖啊！跟她比起来我们还算瘦的呢！嘻嘻——”偷听了大人们谈话的孩子们便会冲着她喊：“胖墩儿——胖墩儿——大胖墩儿——”圈圈妈妈每次听到这些嘲笑的话都很伤心，自己躲到家里哭。她下定决心：一定要瘦下来！

巨大的变化

女儿篇



肥胖遗传中

别的不说，只要是个胖墩儿，单这一点就会受人欺负。别看圈圈当时只有3岁，她已经体会到了世俗的无情。

与因为肥胖而烦恼不堪的圈圈妈妈相比，我从出生开始一直都瘦瘦的。在小学的体重测定中，我的身体质量指数被评定为“体重过轻”，这也成为众多女孩子艳羡的目标，让我小小地得意了一回。（笑）我甚至一边可怜沮丧的妈妈，一边还想：“我跟妈妈不一样，这样瘦瘦的真好。”我想是我们的基因不同吧。

“像妈妈那样胖的话人生也就完了”，“苗条纤细的人，她的人生才能多姿多彩”。

——当我意识到这些的时候，我就变成了一个患有肥胖恐惧症的孩子。

女儿们的决心

圈圈妈妈的旧衣服



试穿

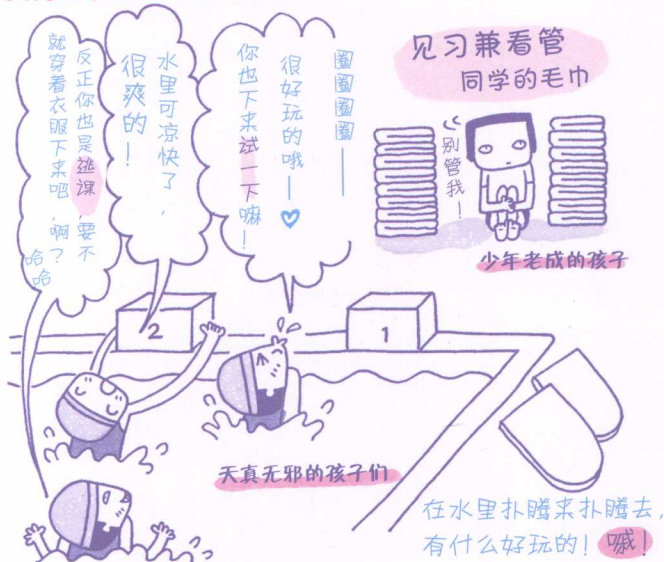


女儿们意识到了生小孩的时候苗条的身材就会走样,现在开始要坚持不懈地保持体形啊!

不断逃体育课的孩子

从小学一年级到初中三年级的体育课我一直是见习生

夏 我有恐水症，不敢进深水池



“妈妈，今天的体育课我也不想上了，你在联系册上帮我写个理由吧？”

“好吧。今天给你写什么理由呢？”

“写‘孩子有点感冒，请老师允许她体育课休息’就行了。”

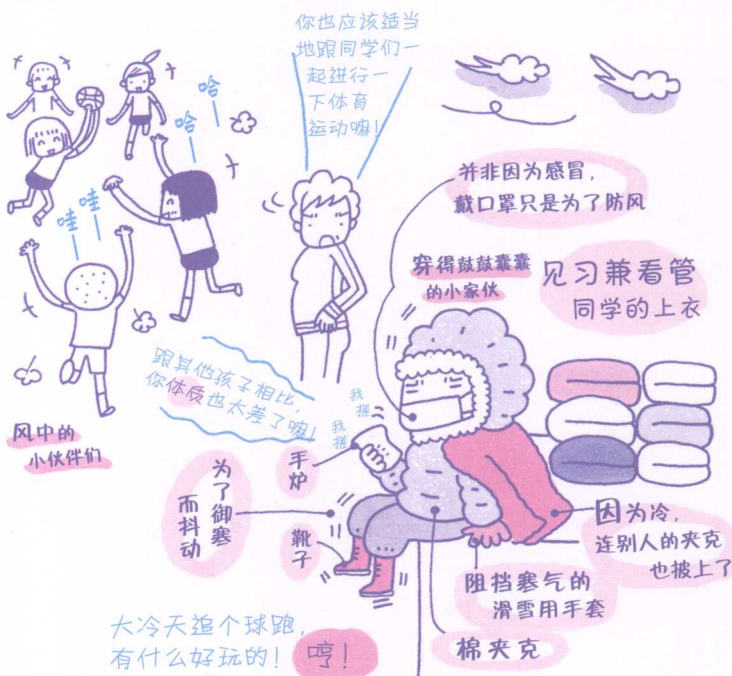
“我知道了。那你体育课时可不许再乱跑了啊，不然逃课就露馅了。把联系册拿给我吧。”

“谢谢妈妈啦。那我上学去啦。”

在父母的纵容下，小学六年间的体育课我全部逃掉了。(笑)谁叫我是旱鸭子呢，夏天在游泳池里也许会溺水身亡呢！冬天我又怕冷，穿着体操服出去冻死了怎么办哪？(叫)

冬

太冷了，我可不想换体操服



那时的我，真可以说是骨瘦如柴，与担心变成肥妹相比，还是避免身边的危险更重要。(笑)

初中时，我虽然十分在意学校的鉴定，但还是把体育课逃掉了。公立高中入学考试要求体育测试，我因此打消了报考的念头。(笑)考虑到高中会因为游泳不过关留级，我最终选择了一所没有游泳池，而且三年内也不打算新建游泳池的学校。

入学考试前我一再打电话确认：“贵校确实是没有游泳池对吧”，以至于弄得对方丈二和尚摸不着头脑。(笑)反复确认的工夫没有白费，我得以前三年就顺利地毕业了。(笑)

我就是未来的人见人爱!

备受非议的运动——乒乓球(笑)

加入课外活动小组的动机

比自己高一级的学长



我们乒乓球部
既没晨练
也没日常训练,
只有一周一次的
午后练习,
很爽的哦~!

提到初中,就不得不
说到课外活动小组了!
大家都参加什么小组啊?
哪个小组对升学有利?

哪个小组的
活动

令人愉快呢?



同年级

和文化小组比,
参加体育小组
更能作为将来
升学的参考哦!



一个想开心生活的
小学六年级
学生

立即选择了乒乓球小组!

升入了中学

不,我认为
乒乓球小组
还是不错的,
不管你们怎么跟我说不
好,我都不会放弃的!



还是一块
参加网球
小组吧!

打乒乓球
要弓着背,
看起来很沉重!
又土了吧唧的!
会因此交不上
男朋友的哦!

啊!为什么
不加入网球
小组而是
乒乓球小组呢?

我干嘛非得跟
你们一样呢!



暑假的每一天



小组活动中

回家后

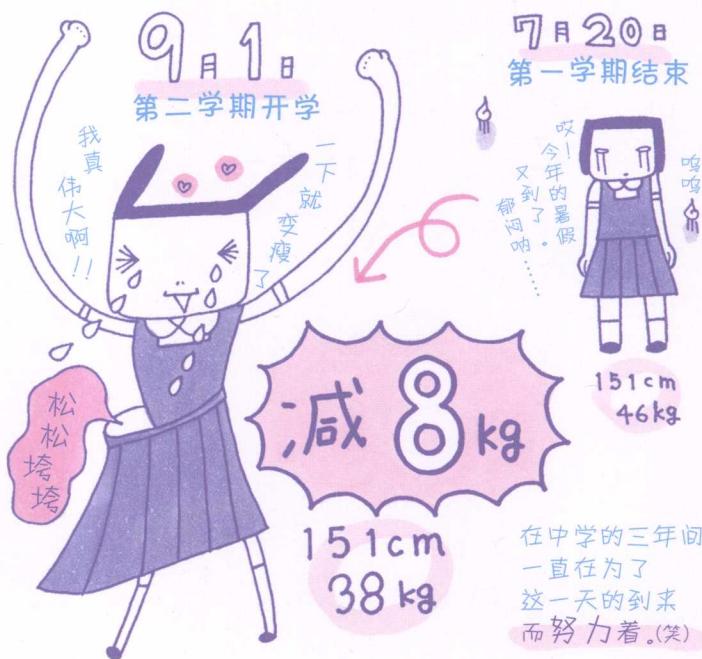


升入中学时我还保持着苗条的体形呢，呵呵……所以即使被人们说三道四也始终觉着没有减肥的必要。而且也跟从前一样一点都不爱运动。当然了，当初选课外活动小组时就想选运动量小的小组。(笑)认为乒乓球是这样的，就选了它。

可是，怎么回事啊，信息有误吗？每天放学后都一定会有训练，暑假也被安排了满满的特殊训练，而且每天还要看到板着一张臭脸的教练就更让我恼火得不行啊。(怒)整天弓着背摆出打球的姿势一点都不感觉开心呢，郁闷啊！

为了逃避运动而选择了乒乓球小组的我，经过了非常残酷的暑假特训，在特殊训练的中间我似乎看到了鬼门关呐。(笑)

欢乐日



训练结束后我就像被逮捕的人一样,夹着两只胳膊回家。而且呢,在傍晚前就如同死人一般疲惫不堪。

三年间,乒乓球的技术一点都没有学到福原爱那样的程度,九月开学前一定要像富永爱(日本国际超模)那样以超级苗条的体形示人。可是虽然这样说,一旦恢复了食欲就原形毕露了。(笑)深刻体会到了,适度运动可以增进食欲,而与之相对,使生命受到威胁的剧烈运动则会使食欲完全消退。

大概是从退出乒乓球小组活动的三年级秋天开始,我一点一点地圆滚丰腴起来,肥胖的魔掌又一次悄悄地伸向了我。噩梦啊!