

漫画版

【日】编 YUUKIYUU 美型专家
【日】绘 SOU

横扫全球的健康减肥革命

控糖瘦身

给你一个
一天就能瘦下来
的方法！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



新漫画
xinmanhua.net

横扫全球的健康减肥革命

YOUNGKINGCOMICS

控糖瘦身

漫画版

好了两种都吃
了……? ?

编
美型专家

【日】YUUKIYUU

绘

【日】SOU

以五谷为主

以肉类为主

健康!

好吃!

?



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



新漫画
xinmanhua.net

?

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本 SHONENGAHOSHA 授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-50856028
E-mail:editor@cypmedia.com

Comics Body Shaping (Sugar Control) by YUUKIYUU.

© YUUKIYUU 2016 All rights reserved.

First published in Japan in (2015) by shonengahosha.

China version published by ULAB under license from shonengahosha.

版权登记号：01-2016-0334

图书在版编目 (CIP) 数据

控糖瘦身：横扫全球的健康减肥革命：漫画版 / (日) YUUKIYUU 著；(日) SOU 绘；优莱柏译。

—北京：中国青年出版社，2016.1

ISBN 978-7-5153-4060-9

I. ①控… II. ①Y… ②S… ③优… III. ①减肥-方法-图集 IV. ①R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 023556 号

责任编辑：张海玲

封面设计：邱宏

控糖瘦身：横扫全球的健康减肥革命

[日] YUUKIYUU / 著 SOU / 绘 优莱柏 / 译

出版发行： 中国青年出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电话：(010) 85860941 / 50856188 / 50856199

传真：(010) 50856111

企划：北京漫库书业有限公司

厦门联合优创网络科技有限公司

北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

印刷：北京九天众诚印刷有限公司

开本：880 x 1230 1/32

印张：4

版次：2016 年 4 月北京第 1 版

印次：2016 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-4060-9

定价：29.90 元

本书如有印装质量等问题，请与本社联系 电话：(010) 85860941 / 50856188 / 50856199

读者来信：reader@cypmedia.com 投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>



漫画版

类型专家 编 YUUKIYUU 绘 SOU
横扫全球的健康减肥革命

控糖瘦身 目录

● 第5回	● 第4回	● 第3回	● 第2回	● 第1回
059	045	031	017	003
● 最终回	● 第8回	● 第7回	● 第6回	
111	097	085	071	

横扫全球的健康减肥革命

YOUNGKINGCOMICS

控糖瘦身

漫画版

好了……?
两种都吃?

编
美型专家

【日】YUUKIYUU

绘

【日】SOU

以五谷为主

以肉类为主

健康!

好吃!

?

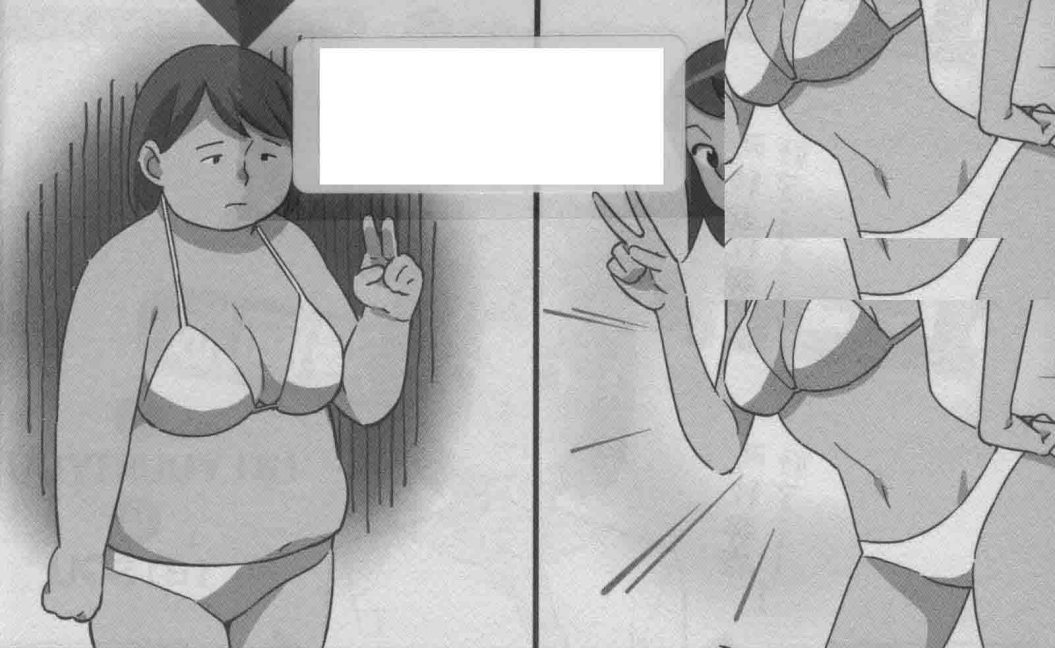


中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



新漫画
xinmanhua.net

?



只要你看了这本漫画，就知道自己一直以来的饮食习惯是大错特错的！

这怎么可能?! 应该是相反的吧?!

漫画版

类型专家 **编** YUUKIYUU **绘** SOU
横扫全球的健康减肥革命

控糖瘦身 目录

● 第5回	● 第4回	● 第3回	● 第2回	● 第1回
059	045	031	017	003
● 最终回	● 第8回	● 第7回	● 第6回	
111	097	085	071	



大家好！
我是
护士莒蒲！

我每天的工作
就是倾听患者
的烦恼。

今天负责的是
这位让人感觉
很有负担的患者。
超郁闷的！
太倒霉了！

来，
相信我！
任何烦恼
都可以跟我说哦……

护士小姐，
你心口不一了。

说吧，
你有什么
烦恼？

啊……我的
烦恼是……

脱



那就是自己
太美丽了……

患者症状
「眼睛瞎了」……



色拉油

日本酒





求人的态度
还不够诚恳……不过
你都说到这份上了，
我就出手相救吧……

咩咩啾

诶？
美容诊所的治疗
跟求人的态度有关系吗？

我现在请
瘦身专业人士兼
美体塑形专家过来。

美体塑形
专家……？

医生您好，这里有一
位重症的……不对，
是一位重症患者，
名字叫藤室胜人。

刚才
你是想说「猪」
对吧！

打电话……？
那位美体塑形专家
很忙吗？

在隔壁房间
看漫画，
闲的要死。

是位很清闲
的美女啊！

但，但是……
瘦身专业人士兼
美体塑形专家……
到底会有多美……

心跳
不已

啊，医生！

咔嚓

滚动 滚动 滚动

您贵安呀——！

感觉进来了个
和美最扯不
上关系的人！

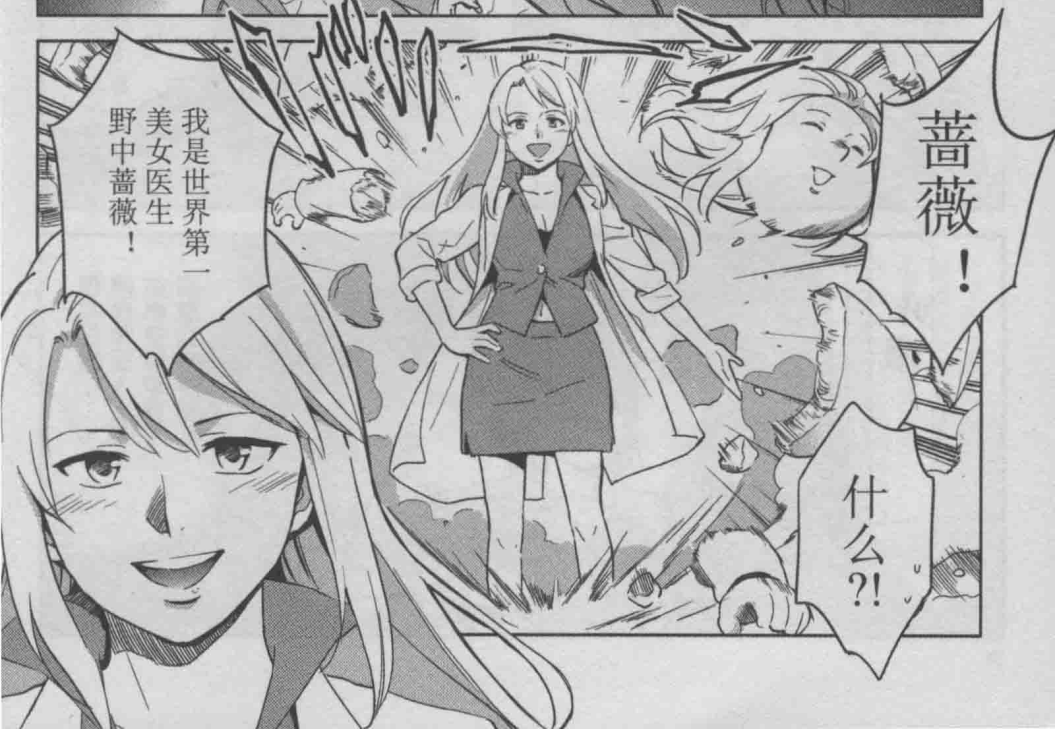
呵呵呵……
原野中盛开的一朵……

啊？！

蔷薇！

我是世界第一
美女医生
野中蔷薇！

什么？！





我在某种别的意义上被吓到了!!

为了不让大家
被我的美丽吓到，
所以才伪装了一下!



哼哼哼……

人、人偶装……?
为什么要穿
这种东西?



这人没问题吧?!

我也不会
写自己名字的
汉字……

野中 菖菖



哼哼……
野中……

话说你叫什么
名字来着……?



自卖
自夸啊!

若无其事地就
挤到三大美女
行列中去好吗!

五大美女



嗯……
我现在已经
这么美了……

甚至被赞誉为一与
克利奥帕特拉七世、
杨贵妃、小野小町
并称「四大美女」。

但是以前的我
可是这个样子的！

你还真有过
这样的体型啊！

对这种人
我让他们尝到了我的
「必杀技之猪头蔷薇
的斩落」。

当时
大家都
嘲笑我……

还给我取了
个外号叫
「猪头蔷薇」。

猪头蔷薇

100g

200日元

小孩子
取的外号
好过分……

怎么感觉你
还蛮享受
这个外号的？！

但是，
当时的女孩
也没想到你
现在会有这么
大的变化吧？

真的没想到！

原来乱取人家外号
的小鬼就是你啊！

总之……
我能变得这么漂亮，
也多亏了那个方法……

用那个方法
像你这样的猪……

不好意思……
像猪一样的你，
也可以很快变美哦！

改不改口
都是一样没
礼貌啊！

给我说话
注意点！

御猪大人……

加上「御」
和「大人」
也是一样！

用猪以外
的词！

请挑选

- 像力士一样的人
- 有存在感的人
- 厚重的人
- 不苗条

我错了，
还是用猪好了！

算了，随即便吧！
请教我怎么
变美变瘦！

说来也巧
提示……
就在你的
名字里……

我的名字？
我叫胜人
怎么了？

没错……
名字的由来呢？

父母希望
我能成为一个
「胜利的人」！

不对……！

是希望你
「CUT掉脂肪」！

我一出生
这是被许了
什么愿望啊？！

太过分了！
纯粹就是在说我
是肥胖婴儿啊！

你姓
什么？

藤室！

没错……
藤室胜人……
将姓按音读出来……

藤室胜人……
「糖类CUT」喔！

糖类CUT?!

悲剧啊！我的名字
就是个冷笑话啊！

那糖类CUT
是什么意思……

又称
糖类控制！

简而言之……

不可以吃第4页
里的东西，
主要吃第5页
里的东西就行了。

糖类控制
完

不不不！
这也太粗略了吧！

说起来糖类
到底是什么啊?!

首先，
所谓糖类
分为这几类：

碳水化合物

食物纤维

糖类

三糖以上
(淀粉等)

糖类

二糖
(蔗糖、乳糖等)

单糖
(葡萄糖、果糖等)

别睡得那么快！
嘟嘟囔囔……

菖蒲也是哦！

嗯，也不用想得
太复杂。

简单来说，
首先一点就是
甜的东西。



日式点心

薄煎饼



可乐



蛋糕

这种甜甜的
点心之类的东西，

里面都有
蔗糖（砂糖）。

哼……我平常
吃的点心用的
都是高级砂糖，
可不一样呢。

很遗憾，
跟价格没关系，
蔗糖还是蔗糖。

「男人终究还是
男人，跟年收
入没关系」的
道理是不是跟
这个一样啊？

干嘛突然
这么说？！

所以呢？
蔗糖是有什么问题
吗？反正摄入的量
也不多……

嘿嘿……
你知道这是
什么吗？

啊？

方糖？

握紧

错——

正确答案是
糖浆。

不，不……
明明是方糖！

不过你握力
好大，还出了
这么多汗！

这样的方糖
一个大的是10g。

这瓶可乐
约500毫升，
含糖55g。

换算成
方糖……