

“再瘦5公斤”

小女生 减肥大作战

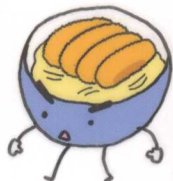
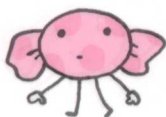


Kyoko Ikeda

〔日〕池田晓子 著

刘晓静 译

现代出版社
MODERN PRESS



“再瘦5公斤”

小女生 减肥大作战



作者：陈悦
【美】玛丽·凯·霍普 著
王瑞芳 译

上海人民美术出版社



再瘦五公斤

——小女生减肥大作战



现代出版社
MODERN PRESS

Ato Skiro wo Yattsukero!!

Ikeda no Diet daisakusen

by Kyoko Ikeda

Copyright by Kyoko Ikeda

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Modern Press,

All rights reserved

First original Japanese edition published by Bungei Shunju LTD.2009

Simplified Chinese translation rights arranged with Bungei Shunju LTD.
through Beijing Hanhe Culture Communication Co.,Ltd.

图字：01-2009-3905

图书在版编目(CIP)数据

再瘦五公斤：小女生减肥大作战/(日)池田晓子著；

刘晓静译。—北京：现代出版社，2009.10

ISBN 978-7-80244-584-0

I. 再… II. ①池… ②刘…

III. 女性-减肥-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第171971号



再瘦五公斤——小女生减肥大作战

总策划	吴江江
作者	(日)池田晓子
译者	刘晓静
责任编辑	刘刚
出版发行	现代出版社
地址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电话	(010) 64267325
传真	(010) 64245264
网址	www.xiandaibook.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印刷	北京牛山世兴印刷厂
开本	889×1194 1/32开
印张	5
版次	2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-80244-584-0
定价	22.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

contents

第一章



我咋这样圆？

5

第二章



「10天胖了」公斤的那个春天

21

第三章



池田的体重变化史

37

第四章



4个月爆减30公斤？！

53

第五章



怎样减肥才健康？

67

第六章



魔芋美食菜谱变身料理达人！

75

教过池田的老师们的个人简历

后记

第八章



尺寸变小，「大作战」进行中



第七章



禁不起诱惑的我的必杀技

附录

* 林繁和厨师的魔芋美食菜谱

* 高桥洋子选手的伸展&腹肌运动训练班

* 亚由美教练的呼啦圈讲座

* 池田的体重&体内脂肪率完全记录

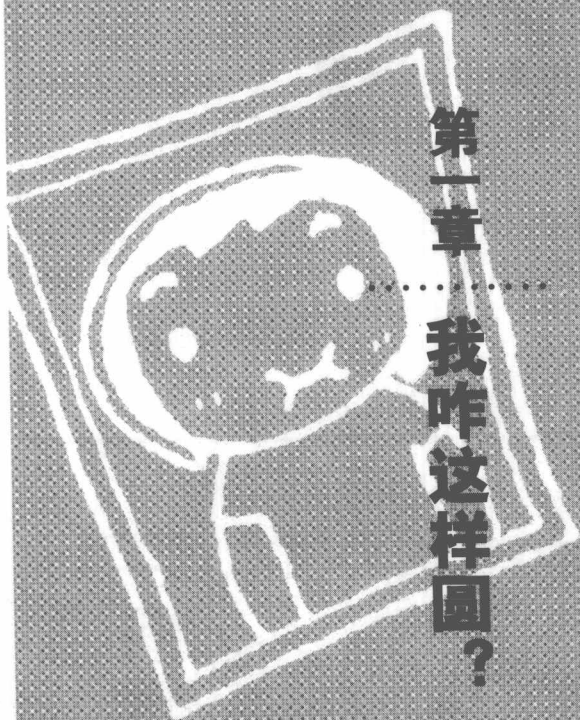
138 142 143 145

135 136

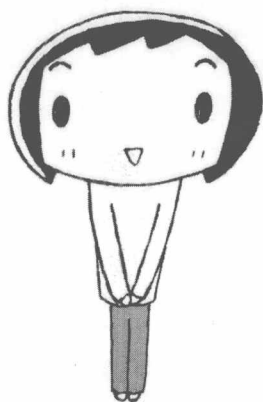
119

89

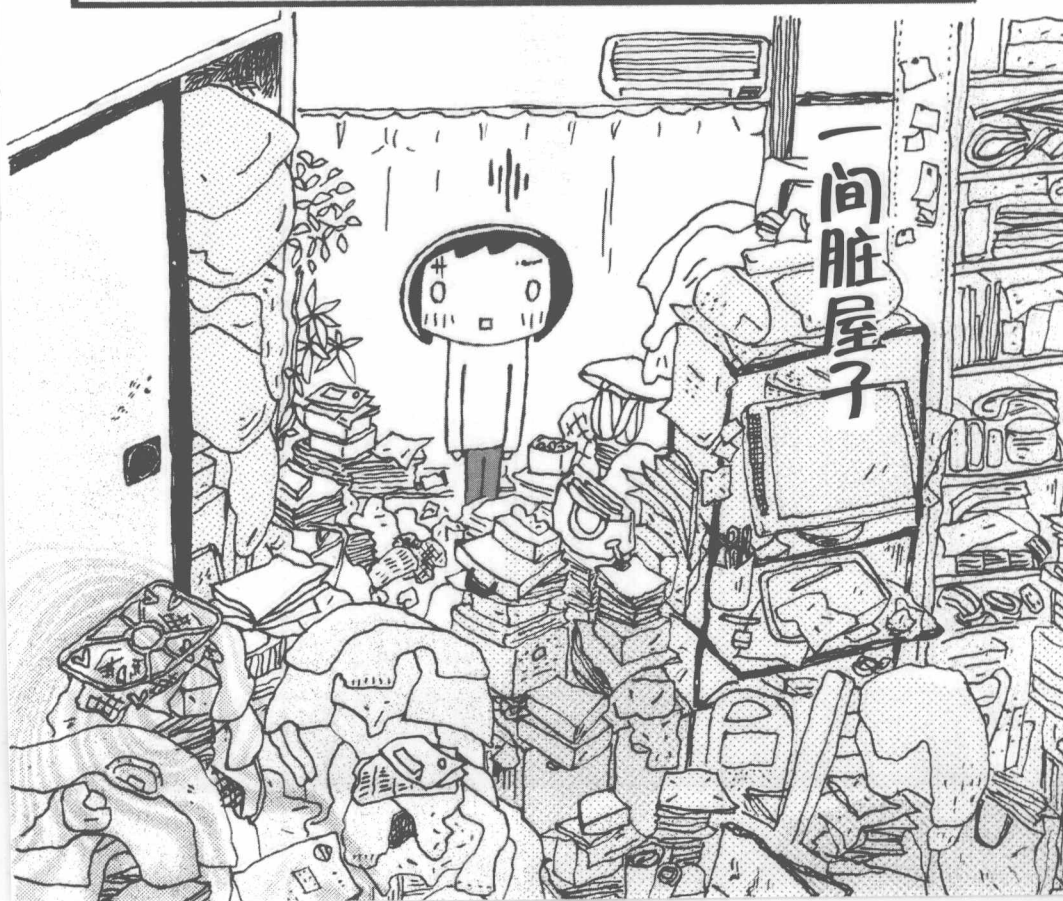
第一章
.....
我咋这样圆？



大家好，我是插图画家
池田晓子。



我的家以前曾是……



在我花了大约半年时间
的精心整理下……



把这段经历写进
书里之后……



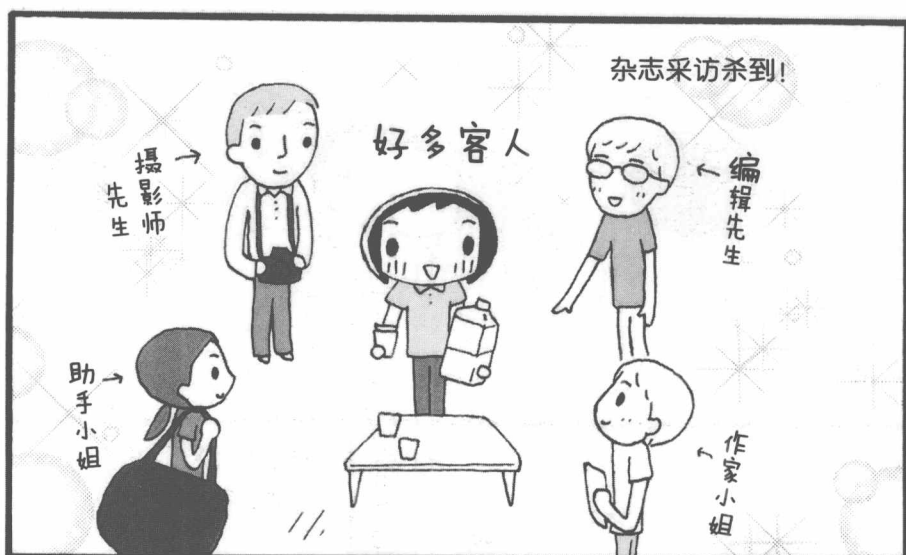
终于打造成了「普通」
的房间。



能看见好大
一片地板和墙壁哦 ♡

大惊喜！





刊登在了
销往日本
全国各地的杂志上。



好紧张

心跳



出版的书

激动

简直像是做梦一样!!!

虽然知道自己不是大美女，
还是希望——



希望照片能把本人
拍得尽量漂亮些。



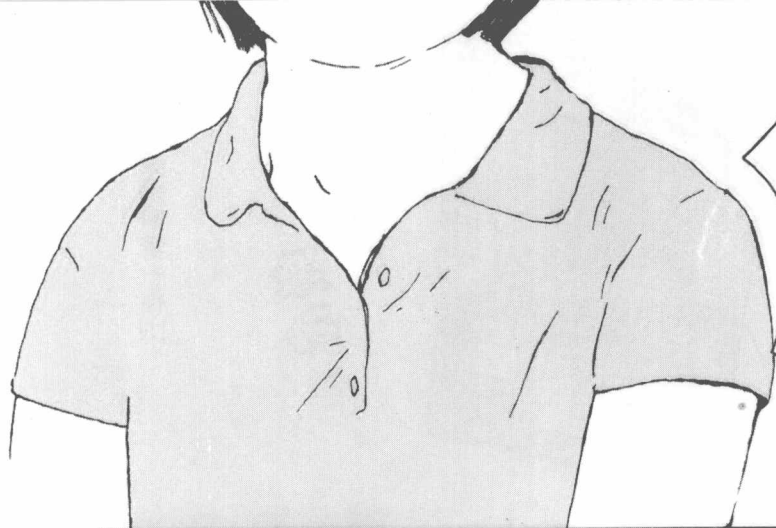
小女人的虚荣心。
与房间相比，
更在意自己的照片。

哎……！

哈……

好圆呀！





肩膀
!!!

我竟是
这样……

残酷的
真相



脑中对自己
的印象

插图画家
池田晓子



现实的轮廓

技术精湛的摄影师
先生把我的肤色拍
得很有光泽

我——



4岁零4个月
(当时)

从高中时代到现
在，我一直觉
得……

自己只是
下半身肥胖，没想到
上半身也是圆滚滚
的！

过去没发现呀

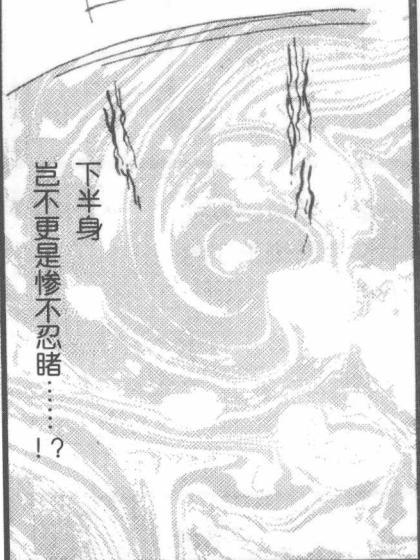


连上半身
都这么浑圆……

糟糕



下半身
岂不更是惨不忍睹……！？



可恶……

好讨厌……

就算这样……

冷静

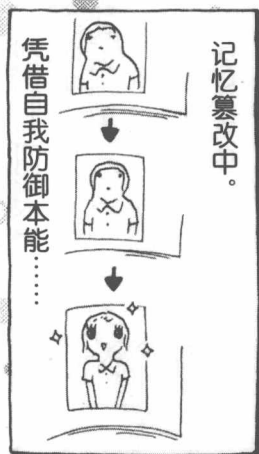
冷静

紧张



紧张

没错……是这样的……
大众身材嘛……
又不是模特小姐……



凭借自我防御本能……

记忆篡改中。

嘿嘿嘿嘿



统统忘掉。

合起来

依靠着擅长的忘性，
我又重新恢复了内
心的平静。

啦啦啦啦~



我上杂志
啦~~~♪

就这样，减肥的事儿
抛在一边。



再次进入繁
忙期

有米就知足
米饭

蛋黄酱
酱油

调味粉

工作告一段落
之后……



总在紧张
地赶时间……
原稿

为什么我……

去按摩师傅那里
做个身体保养。

拜托您了



好的

五年来一直为我
服务的按摩师傅

师傅说道……

池田小姐，

怎么了？



多做点儿
运动吧！

为什么呀？





