

周杰伦御用词人 方文山、黄俊郎 亲力策划
本世纪最触动你内心的另类减肥日记!

"DIET or die

我瘦够了!?

有些人一辈子不需要减肥，有些人根本不在乎胖瘦，
而我，视减肥为 **一辈子的事业!!**

兔包 著

瘦够了没？还早呢！

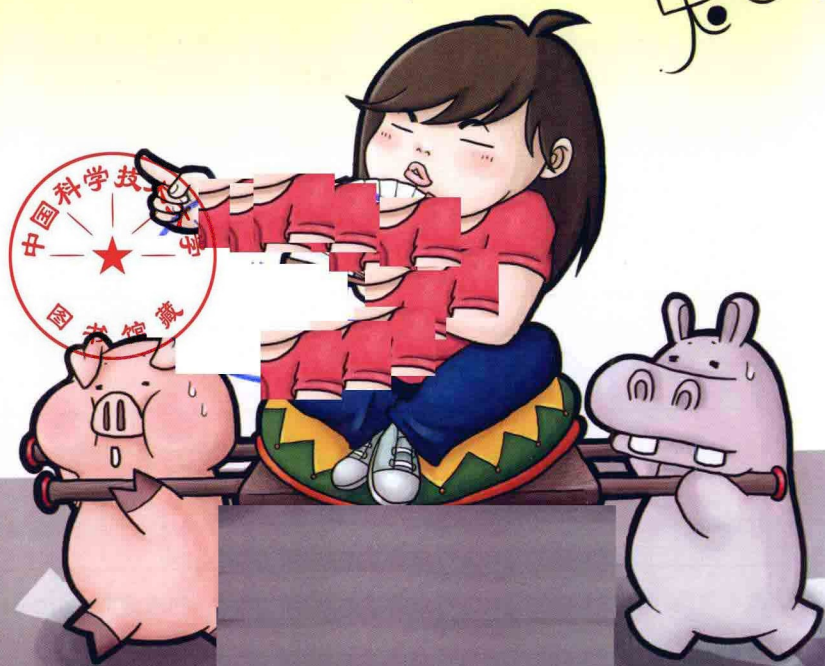


化学工业出版社

DIET or die

我瘦够了!?

兔包 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

我瘦够了! ? / 兔包著. —北京: 化学工业出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-122-06907-8

I. 我… II. 兔… III. 减肥-基本知识 IV. R161
中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第192560号

原繁体书名: 我瘦够了! ?

作者: 兔包

本书中文简体版经由华人版图文化事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式任意复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-4945

责任编辑: 曾清燕 罗 琨

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 陶燕华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/24 印张7½ 字数105千字 2010 年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

轻漫画系公主，**兔包**，

首创诙谐无压力**减肥法**，

DIET or die
这本**我瘦够了!?**彻底颠覆传统上对减肥的认知！

就让我们减掉多余的烦恼，

丢掉拥挤的心事，



还原快乐的样子！

方文山

2009.12.

一序

hello, 我是兔包。

“我瘦够了”这本书在2009年5月在台湾地区发行，没想到也可以在中国内地跟大家见面！我真的很开心！

我的父母都认为“小孩子一定要胖胖的才可爱。”所以从小时候开始，我想吃什么就吃什么。我的食量就像洪水爆发一样一发不可收拾。直到我的青春期到了，知道要打扮，越来越爱漂亮时，我的体重已攀升到 **72.5** kg，腰围也有二尺五!! 变成名副其实的“胖子”。

同学的嘲笑，受到的差别待遇和受伤的自尊心，让我下定决心要 **减肥!!**

只要是听说某种减肥方法有效，我一定会去尝试! 为了瘦下来，我很乐意当只白老鼠



虽然我♥吃巧克力、蛋糕、盐酥鸡、薯条等高热量的食物，又很懒惰，但是经过了多年的努力，试了N种方法之后，竟然也能够瘦下来了。~再也没有人叫我胖了!!也深深地体会到胖子 & 瘦子的待遇，有着天壤之别啊——!!

希望大家能够跟我一样，告别胖子一族喔!!

同志们，
一起努力吧!!



人物介绍

兔包

从小胖到大，梦想是变成瘦子，但是极度缺乏毅力的个性，让减肥之路走得格外辛苦啊！

肥特

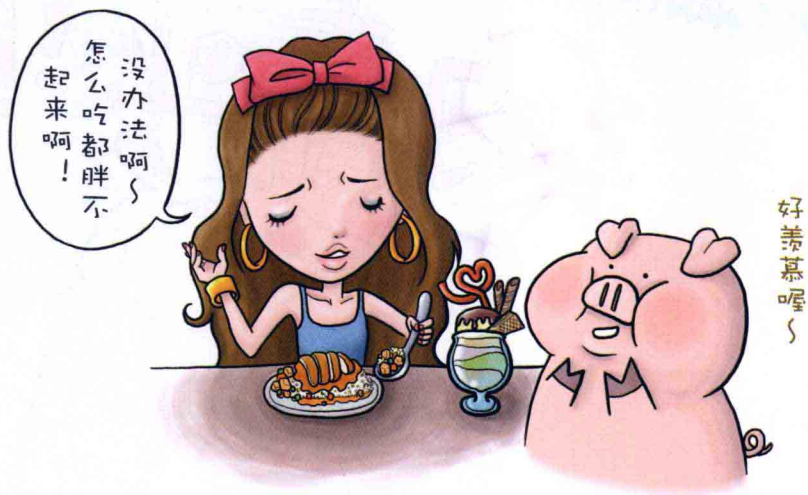
胖猪一只。兔包的好伙伴。嘴贱但心地善良。

史壮

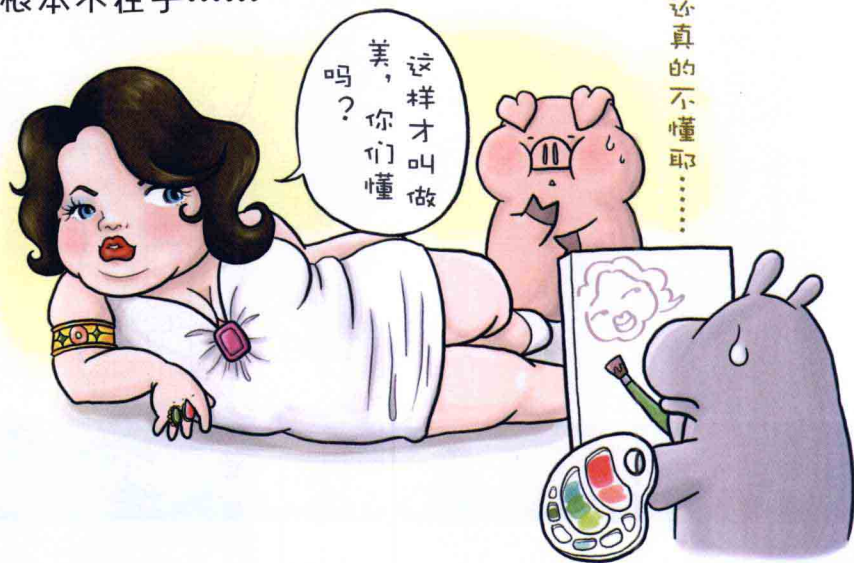
身材壮硕的河马，兔包的好伙伴。面恶心善，有点鸡婆。



有些人一辈子都不需要减肥……



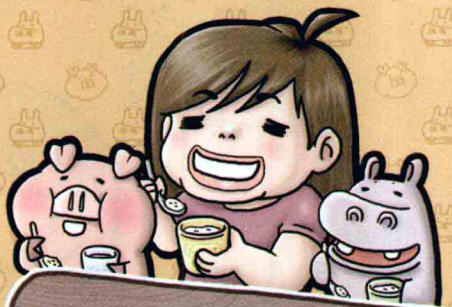
有些人根本不在乎……



目录

Chapter 1	001	怎么吃就怎么肥?
Chapter 2	017	胖子一族欢迎您
Chapter 3	023	胖子的不平等待遇
	024	① 小小心灵受伤害
	030	② 胖子绰号多
	039	③ 恋爱绝缘体
	044	④ 夏天的悲哀
	050	⑤ 欺负人的眼神
	059	减肥之路mini game

 Diet 1	061	第1次减肥
 Diet 2	069	视觉刺激减肥法
 Diet 3	079	慢跑的好伙伴?
 Diet 4	089	酸奶断食减肥法
	098	酸奶减肥番外篇
 Diet 5	103	游泳减肥法
	117	游泳减肥番外篇
 Diet 6	125	食欲&意志力的战争
	133	番外篇:增加自己减肥意志力的方法
 Diet 7	137	便秘&减肥的亲密关系
 Diet 8	153	自虐苹果减肥法
	163	后记





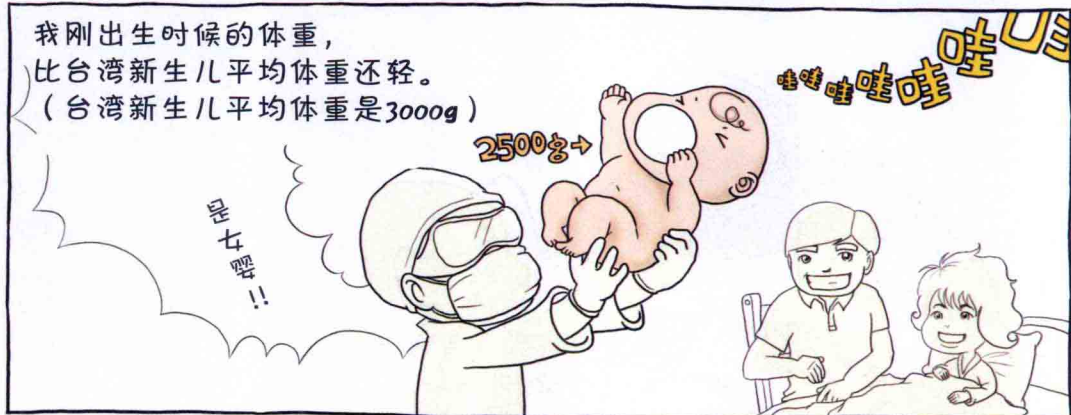
怎么吃就怎么肥?

我刚出生时候的体重，
比台湾新生儿平均体重还轻。
(台湾新生儿平均体重是3000g)

2500g →

是女婴!!

哇哇哇哇哇哇



但是不知道怎么搞得……

十多年之后，我的体重竟然比
同龄女生重 **20kg** 以上。



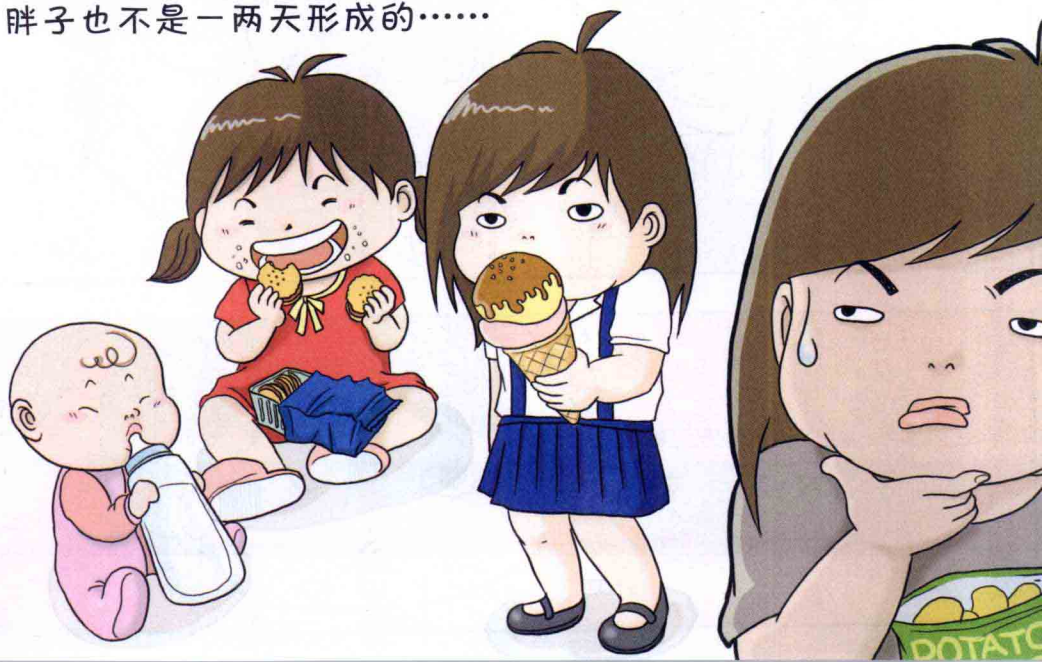
← 48kg

72.5kg →





罗马不是一天造成的，
胖子也不是一两天形成的……



小时候吃饭时，
只要吃得快，或是吃光光的话，
就会得到长辈们的夸奖。



原来……

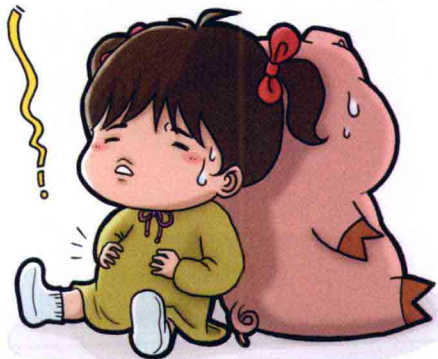
多吃 + 速度快 = 夸奖

爹娘也许希望我快快长大吧，
在他们的鼓励之下，我也拼了
小命狂吃猛塞！！



各位家长请千万不要这样教育自己的孩子啊!!

胀



人类没有空气会活不下去……



有些人没有香烟会活不下去……



从我有记忆以来，
却是没有零食就活不下去……



由于太爱吃零食，只要妈妈出差回来
一定会带一堆零食来满足我。



所以我们家中一直都是
“处处有零食，随时有得吃！”
的天堂。

