

我就是这样瘦下来的



特别收录

日本大阪府糕点工业合作社
常务理事

林繁和

(HAYASHI SHIGAKAZU)

魔芋美食菜谱

日首位女性格斗选手

高桥洋子

(TAKAHASHI YOKO)

腹肌特训课

日首家呼啦圈社团
『呼啦东京』资深教练

亚由美

(AYUMI)

呼啦圈讲座



日本超人气女漫画家的私房减肥书

你够圆吗？够圆就该减肥了！

看讨厌运动、专爱甜食、不吃蔬菜、不吃水果、无数方法，

体重依然居高不下下的女漫画家

如何不花钱就让体重



中国出版集团



现代出版社

池田晓子
Kyoko Ikeda
刘晓静◎译



我就是这样
瘦下来的



kyoko ikeda
池田晓子
刘琴琴译

 中国出版集团

 现代出版社

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: 01-2010-0776

图书在版编目(CIP)数据

我就是这样瘦下来的 / (日) 池田晓子著; 刘晓静
译. -- 北京: 现代出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5143-0613-2

I. ①我… II. ①池… ②刘… III. ①漫画—作品集
—日本—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109124 号

我就是这样瘦下来的

总 策 划	吴江江
作 者	[日] 池田晓子
译 者	刘晓静
责任编辑	袁 涛
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.xdcbs.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	880×1230 1/32 开
印 张	5
版 次	2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-0613-2
定 价	23.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

contents

第六章



魔芋美食菜谱变身料理达人！

第五章



怎样减肥才健康？

第四章



4个月爆减30公斤？！

第三章



池田的体重变化史

第二章



10天胖了2公斤的那个春天

第一章



我咋这样圆？

5

21

37

53

67

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♪

119

第七章



禁不起诱惑的我的必杀技

89

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



我就是这样
瘦下来的



池田晓子
Kyoko Ikeda
刘莎莎 译



中国出版集团



现代出版社

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: 01-2010-0776

图书在版编目(CIP)数据

我就是这样瘦下来的 / (日) 池田晓子著; 刘晓静
译. — 北京: 现代出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5143-0613-2

I. ①我… II. ①池… ②刘… III. ①漫画—作品集
—日本—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109124 号

我就是这样瘦下来的

总 策 划	吴江江
作 者	[日] 池田晓子
译 者	刘晓静
责任编辑	袁 涛
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.xdcbs.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	880×1230 1/32 开
印 张	5
版 次	2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-0613-2
定 价	23.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

contents

第六章



魔芋美食菜谱 变身料理达人！

第五章



怎样减肥才健康？

第四章



4个月爆减30公斤？！

第三章



池田的体重变化史

第二章



10天胖了2公斤的那个春天

第一章



我咋这样圆？

5

21

37

53

67

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♪

119

第七章



禁不起诱惑的我的必杀技

89

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

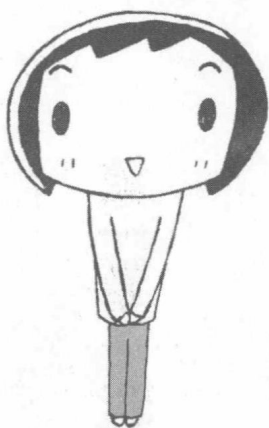
* 池田的体重&体内脂肪率完全记录

138 142 143 145

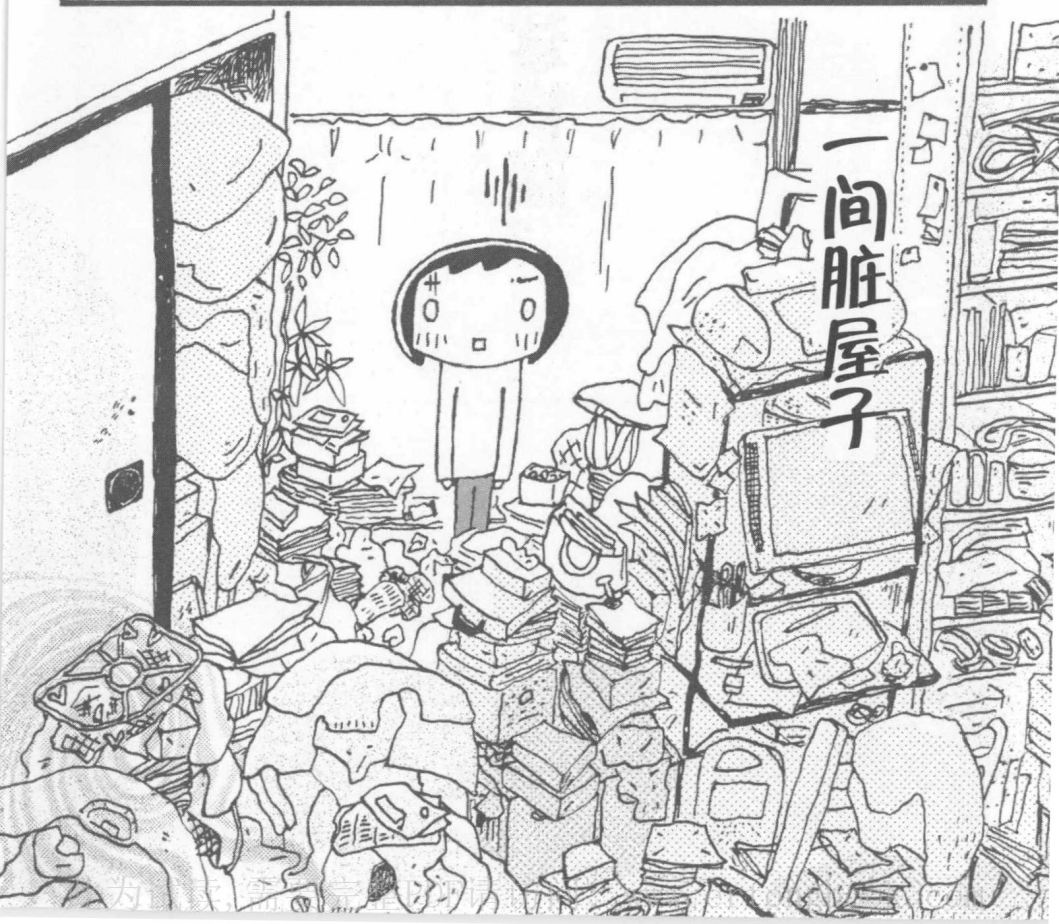
第一章 我咋这样圆？



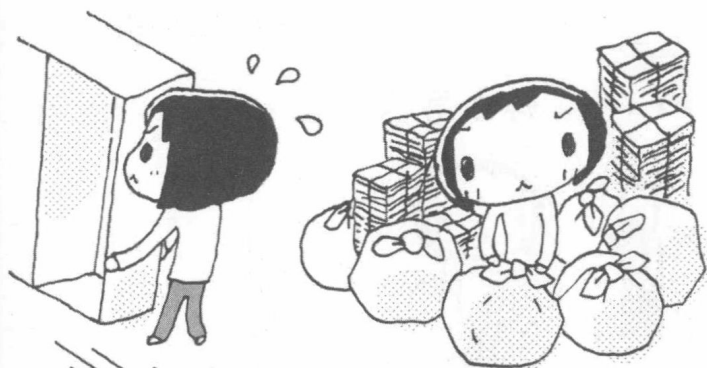
大家好，我是插图画家
池田晓子。



我的家以前曾是……

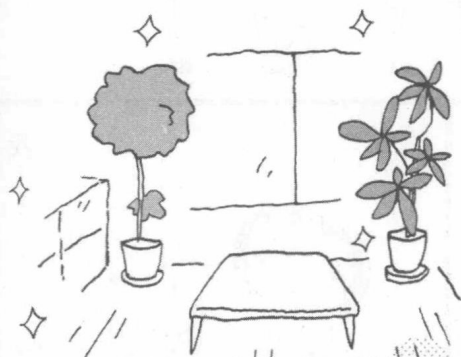


在我花了大约半年时间的精心整理下……



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！

你好♪



サ
ヤ
？



杂志采访杀到!

好多客人

摄影师
先生

编辑
先生

助手
小姐

作家
小姐

我家……

房间成了拍摄的对象

我……

接受了
作家小姐的采访

刊登在了
销往日本
全国各地的杂志上。

拍了大头照片

放松……

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。

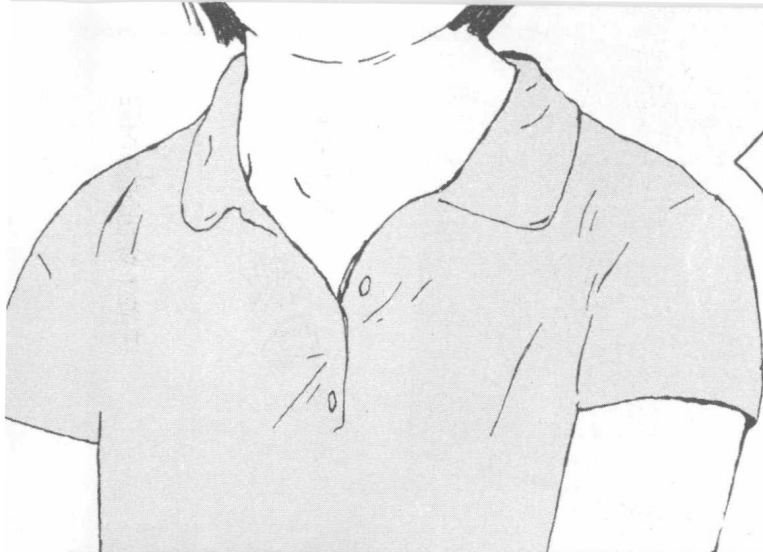
翻开啰

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



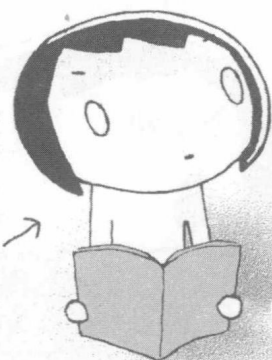
现实的轮廓

精湛的摄影师
把我的肤色拍
得很亮泽

我——

28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

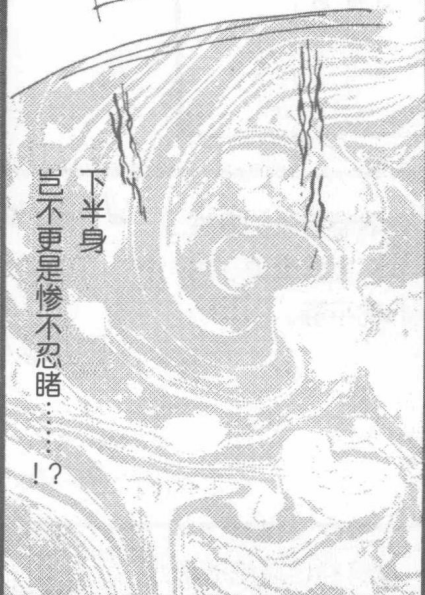


连上半身
都这么浑圆……

糟糕



下半身
岂不更是惨不忍睹……
!?



可恶……

好讨厌……

就算这样……

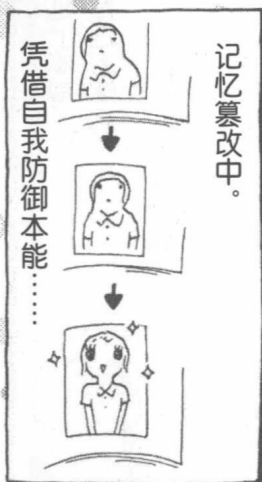
冷静 冷静

紧张



紧张

没错……是这样的……
大众身材嘛……
又不是模特小姐……



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 ~



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……

