

有人叫我

瘦7公斤!

鳥居志帆◎圖文 陳怡君◎譯



挑戰27種瘦身法!

五個月內要瘦7公斤!

魔鬼編輯與好吃插畫家的減肥惡鬥實錄!

在日本網站引起熱烈回響與討論!

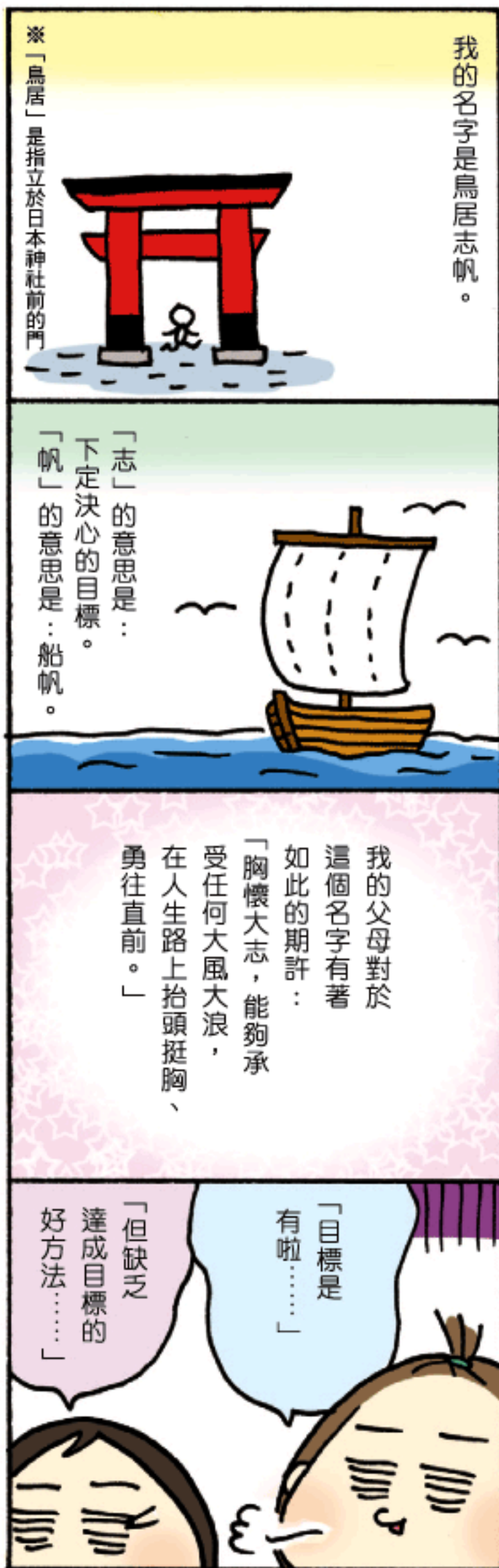
實在太搞笑啦! 別再叫她不要吃了!



試讀本

大田出版

www.titan3.com.tw



作者介紹

我是**鳥居志帆**
請多多指教!



鳥居志帆，插畫家，1982年生於日本靜岡縣。大學休學後，轉入美術專門學校預備校就學。由於選讀的是一般課程，因此和一群因興趣而前來學畫的叔叔伯伯們一同上課。課程結束後，開始為單行本畫插圖，因而展開了插畫生涯。這是個人的第一本著作。

前言

「請在五個月內甩掉7公斤肉肉。」

大概在七個月前，這本書的編輯跑來這樣對我說。

長久以來就不停地嘗試瘦身的我，從沒想過「減肥」這件事竟也能變成我的工作之一，衝擊之大至今依然記憶猶新。

我這個人對於美食是來者不拒，卻偏偏沒什麼毅力，做事常半途而廢，因此減肥次數不勝枚舉，成功案例卻從來沒發生過。

這樣的我之所以敢接下「在五個月內甩掉7公斤肉



肉」這個看似不可能的任務，是因為我深信這世上絕對有和我一樣的女生，減肥期間得不斷地抗拒甜食的誘惑、區區1公斤的波動就能左右自己的喜怒哀樂。閱讀本書的你如果也有「我也是耶」、「沒錯就是這樣」的共鳴，那就是我最開心的事了。

在本書中，我會盡所能地介紹各種瘦身妙方與訣竅，提供給大家參考。

很抱歉無法透露本人的實際體重，人家會不好意思啦！這一點還請各位多多包涵哩。

接下來，就請大家盡情觀賞我這五個月來有歡笑也有淚水（？）的瘦身甘苦談吧！



主要的登場人物



鳥居 志帆（老姊）

插畫家

五個月內必須瘦身7公斤的挑戰者。暫離雙親的庇護，目前與老妹共居中。最喜歡甜食與辣味食物。稱呼自己的妹妹「老妹」。



妹妹（老妹）

比作者小3歲的妹妹

在作者背後默默支持著本次瘦身計畫，個性開朗。喜愛運動，與作者一同上健身房。未來希望能當個好保母。稱呼自己的姊姊「老姊」。



松永小姐

本書的責任編輯

拜無數次瘦身經驗之所賜，擁有豐富的瘦身常識。老愛在作者面前大啖甜食，大口吃肉，令人咬牙切齒的傢伙。

這個月的重點放在
BOOCS瘦身食療法

BOOCS瘦身食療法

哇哈哈哈哈哈!!



這可是我
期待已久的唷!

這個瘦身法的規則就是

1日1美食!!

喔呵呵



一天一次
而且晚餐還可以

盡情地吃

任何喜歡的食物!

好像在
作夢唷:



如果真的能因此瘦下來，那這個瘦身法
就實在太完美了:

但，
真的，
可以嗎



的確:
尤其老姊
特別會吃:



忐忑不安的我趕緊打電話給松永小姐:

緊張

松永小姐:

我:

有點擔心耶!

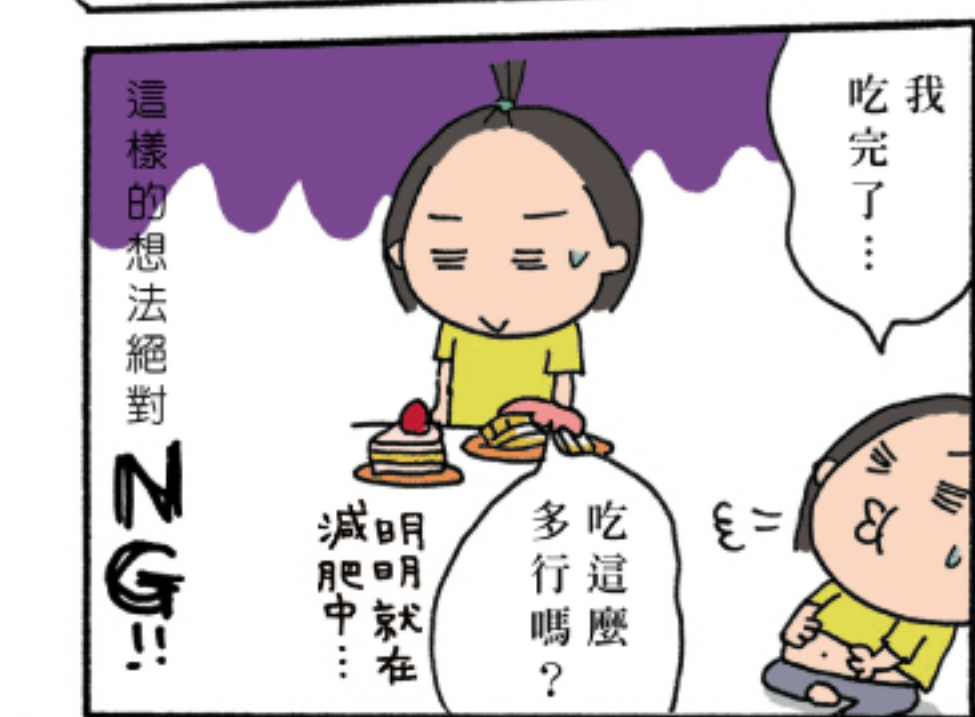
這樣真的能瘦嗎?

會不會反而

變得更胖啊?

不安





兩個星期之後

已經很習慣早上只能喝水，甚至連各種水味道上的微妙差異都能分辨得一清二楚！

答對!!

富x克!



午餐的份量雖然稍嫌不足，但因為晚餐可以隨意吃喝，所以還忍受得住

晚餐大吃大喝的結果，體重卻沒有增加，實在太開心了

不過體重也沒減多少：



於是！我早上改喝薑汁薄荷茶

味道超清爽！
冰冰的喝也不錯唷



只要在薄荷茶內加入磨好的薑泥、寡糖、檸檬汁，拌勻後就可以喝囉

這個茶也能運用於BOOCS瘦身食療法，所以我一次做了一大壺放在冰箱裡

嘿咻
嘿咻
嘿咻



不僅是早餐，平常口渴時我也會拿出來喝

除此之外，這個茶還有另一個妙用就是：



before



消除便秘!!

我也要喝!!

體重也開始一點一點下降了！

輕飄飄



輕飄飄

從來不曾
這麼輕盈
過呢~

咕嚕咕嚕



那我更要
喝了!!

：一失去警戒性
晚上吃得更多

我要

開——動囉!!

吃這麼
多啊?

緊張
擔心



糟糕……

體重
直線
上升

吃太多真的不行呢……



嗶

至於也開始喝薑汁薄荷茶的老妹

↑
不敢喝薑汁
紅茶的傢伙

對吧!?



真清爽
好好喝唷



不僅是我們姊妹倆，
連老媽也迷上這個飲料

真好喝



很喜歡配
蛋糕一起喝

擠



擠

多加一點
寡糖

不是在
減肥嗎?
這樣怎麼行啊!

雖然是有助於排毒啦……



如何進行BOOCS瘦身食療法

這是一種藉著「一日一美食」的方式來消除因飢餓引發壓力的瘦身法。

這種瘦身法規則相當簡單，尤其適合容易嫌麻煩的我。



有美食一切好談!!

一天一次美食，不論是早餐、午餐或晚餐時候實行都可以。

一天的基本菜單

※以晚餐為美食時間

早餐 …以攝取水分為主



味噌湯、綠茶、紅茶等。如果想來點甜味，可以在紅茶之類的飲料內加些黑糖或寡糖

午餐 …簡單的輕食



蘋果、御飯糰、烏龍麵、蕎麥麵……等等，能夠讓你撐到晚餐時間的食物

晚餐 …可以吃任何你喜歡的東西



雖然吃這些是比較好啦……

OK!!

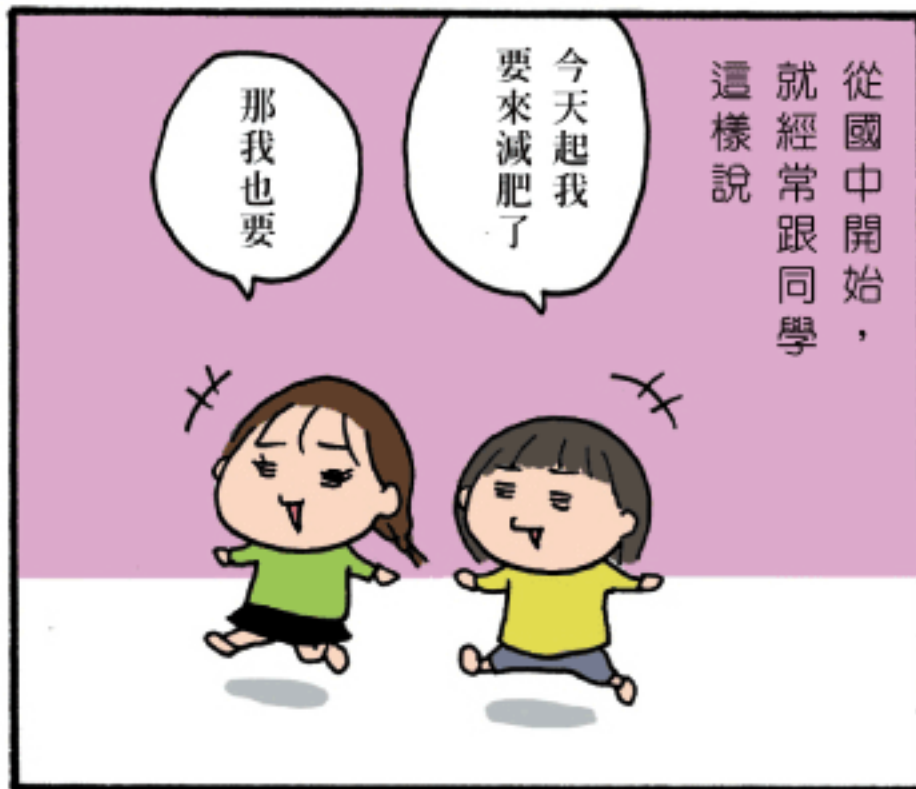
理想的菜單是「白飯、味噌湯、魚料理（烤魚、生魚片、燉煮魚）、燉煮的蔬菜、醃漬醬菜」，但如果你想吃點別的也行，不必非日式料理不可

※如果以午餐為美食時間，菜單內容為「早餐…以攝取水分為主、午餐…可以吃任何你喜歡的東西、晚餐…簡單的輕食」；若以早餐為美食時間，菜單則為「早餐…可以吃任何你喜歡的東西、午餐…以攝取水分為主、晚餐…簡單的輕食」

BOOCS 瘦身食療法的重點



至今為止的瘦身經驗談



即使上了高中，
依然還是停留在「嘴上減肥」



當時：
吃得再多也不會像現在這樣
馬上反映在體型上



到底是
什麼時候開始
變成現在這樣：



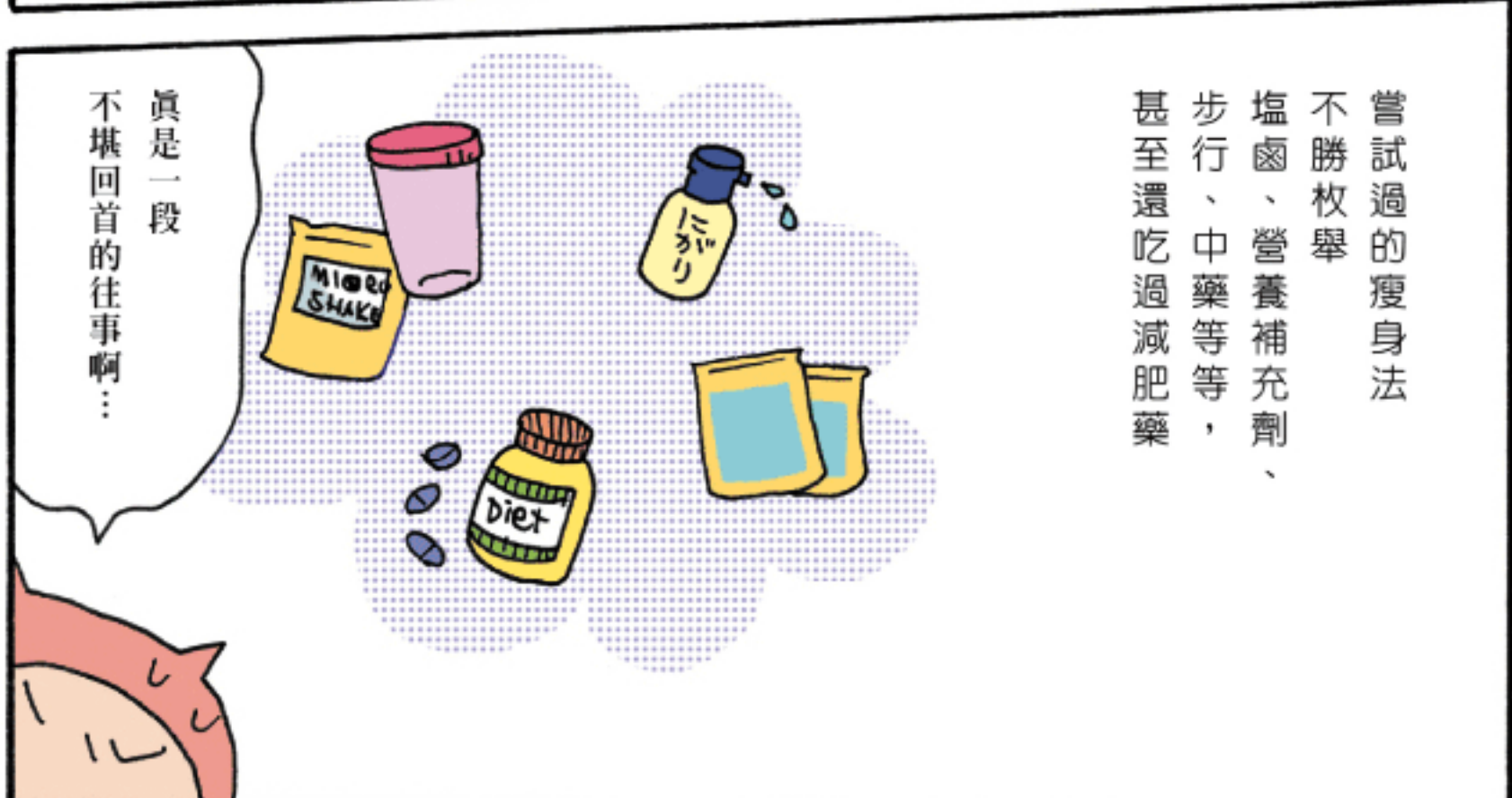
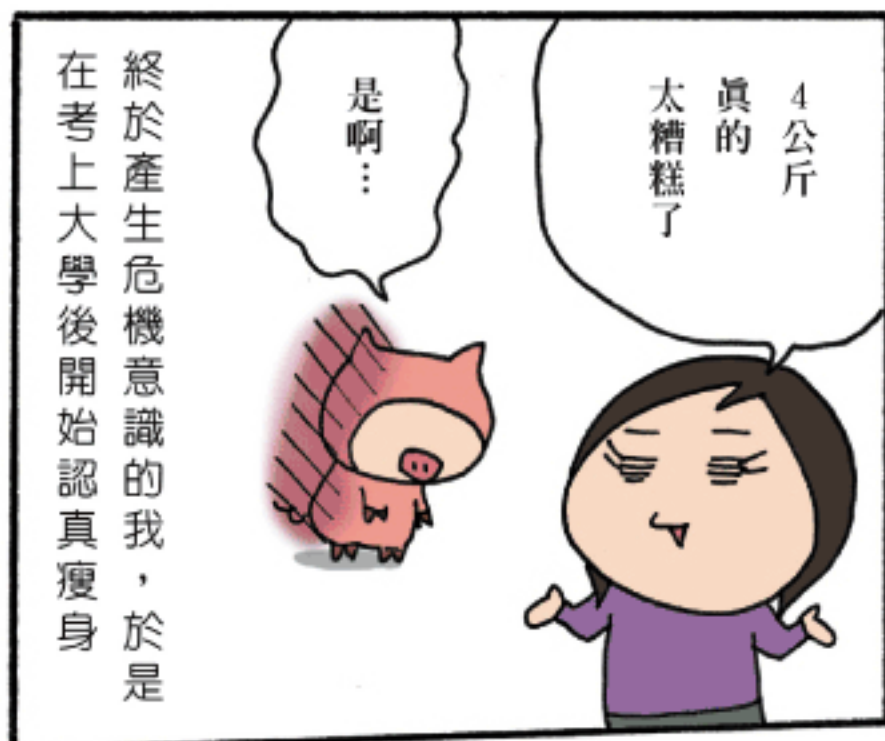
難道這
也是因為
那個：
代謝問題嗎？

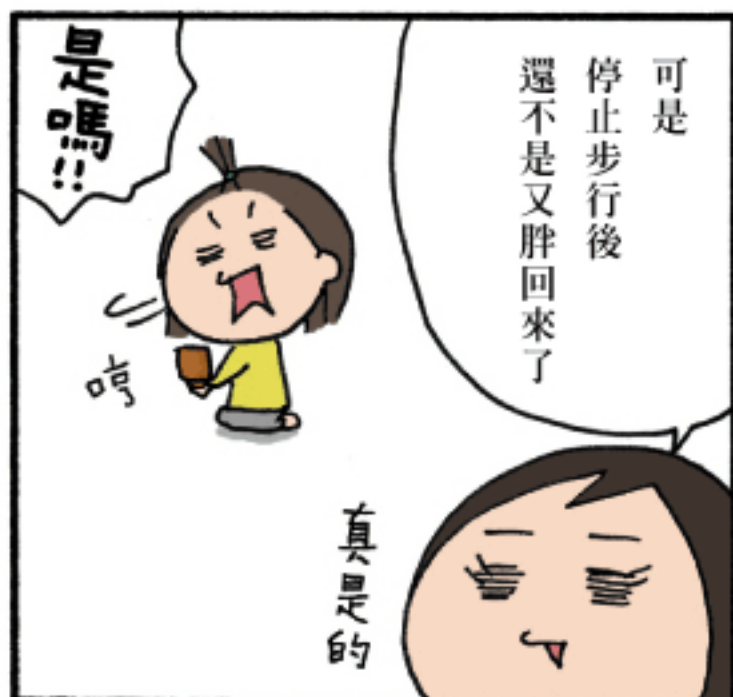
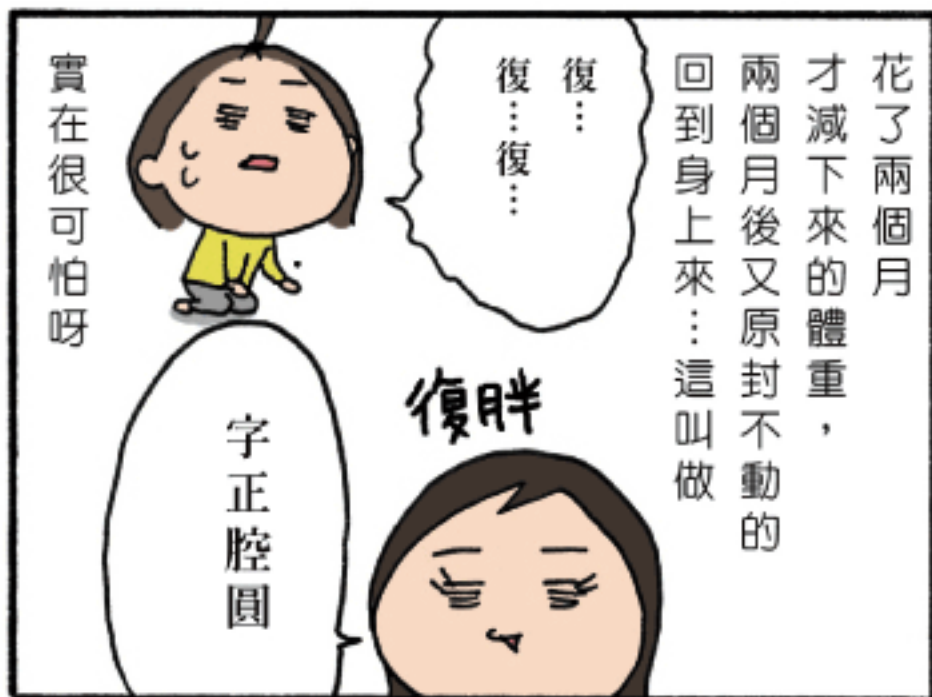
慌張
慌張

於是。

高中畢業後，
大學聯考失意的我
發生了這樣
的事情。







之後過了3年



但這麼說也沒錯：要是這次減肥失敗，以後想靠自己的力量瘦身根本比登天還難：



好笑：

當時口口聲聲說要「瘦下來」的我，卻禁不起誘惑：

過兩天再開始減肥吧

現在先把這個吃掉！！



所以，這次瘦身不僅只是為了減肥！更要和自己薄弱的意志戰鬥：親手打造全新的自我：

衝啊——

驚！！

這個人怎麼就變了



加上周遭好友的溫馨支持：

加油！！

加油喔～



大家……

至今為止瘦身失敗的次數……

可惡！！

這次減肥一定要成功啦！



咻咻

Mt.富士



結果因為排不上行程
只好作罷……呼。

