

瘦佳人Contents

2011年第1期

QQ群: 9973782

电子邮件: sjrzazhi@163.com

博客: <http://blog.sina.com.cn/shoujiaren>

特别
策划

8 2011年减肥第一战!

让这些瘦身电影告诉你

怎么瘦得更快更美吧!

本期
焦点

3 揭露! 戴着瘦身面具的致肥食品

潮流瘦身

5 “南瓜减肥热浪”席卷寒冬 消脂养颜全靠它

冬季减肥

20 寒冬来临 打造易瘦的温性体质

明星瘦身

14 潇洒小姐萧亚轩的牛奶减臀瘦腰计

局部瘦身

16 小“腰”大作战 订制妖娆好身材

美胸

17 减肥导致缩胸? 请把我的胸部带回唐朝!

读者热荐

18 酸奶“发烧友” 7天猛消10斤赘肉 你敢试试吗?

边吃
边瘦

22 月瘦20斤!

豆腐减肥食谱实力解析

26 黑豆减肥 找对方法

抗油腻减食欲强

37 边吃边瘦:

冬季吃点凉拌菜 消脂又去火

明星
榜样



60

金南佶

新时代的
“坏男人”



《瘦佳人》征文启事

如果你有过减肥的经历，投稿给《瘦佳人》吧，与千万瘦子共享你成功的经验、倾诉你减肥道路上遭遇的挫折；

如果你是医生、营养师，或者健身教练，在减肥方面颇有建树，投稿给《瘦佳人》吧，用你专业的剖析指导更多深陷苦恼中的读者；

如果你颇具娱乐精神，文笔麻辣，投稿给《瘦佳人》吧，你的文章将带给读者无限的活力和笑声。

投稿方法：本刊只接受电子版稿件，请将投稿发送E-mail至sjrzazhi@163.com。

稿件一经采用，稿费从优！

特别提醒：稿件图文责任自负，要求作品原创首发，请勿一稿多投。

社长：辛映继

主编：王鼎钧

编辑部 029-82251091-8825

执行主编：程莉 13609183363

编辑：张莉萍 魏宁 岳艺 罗夏冰 左慧子

美术总监：李宏军

美术设计：吕琳

广告部 029-82255727 82250083

广告经理：张毅 18991264518

项目经理：赵舟 15829342234

市场部：029-82251091-8808

市场总监：辛鹏 15929802667

发行部 029-82234785

发行总监：于宁文 13630280330

网络部 029-82637016

网络经理：李海涛 15891726896

行政部 029-82251091-8819

社长助理：周东坡

行政主管：郑华 15029283238

北京记者站 010-88541238 88541239

记者站站长：郭丽 13141288119

广州记者站 020-38891639 38891472

记者站站长：林家军 13711108349

上海记者站 021-51707591 51707592

记者站站长：郑曦华 1391644464

瘦佳人网：www.ymsjr.com

电子邮件：sjrzazhi@163.com

QQ群：9973782

邮购热线：029-82250981 13772505265

传真：029-82255727

电话总机：029-82251091

通信地址：西安市188号信箱《瘦佳人》[710043]

社址：西安市新科路1号东兴科技大厦12层

订阅方式：全国各地邮局（所）或本刊销售部

邮发代号：52-96

定价：¥6.80

本期零售促销价：¥5.00

出版日期：2011年1月1日

主管主办：陕西省东方美容文化研究所

出版：医学美学美容杂志社

印刷：西安新华印刷厂

发行：医学美学美容杂志社

国际刊号：ISSN1004-4949

国内刊号：CN61-1231/R

广告经营许可证：610000400029

本刊长年法律顾问曹伟声明：请读者本着安全、健康原则对本刊提供的减肥瘦身方法进行选择，因个人体质差异及实际操作不同，减肥效果各不相同，请勿盲目追求高效。凡投本社文、图稿件从发表之日起，其各种版本（印刷版、电子版、网络版等）专有出版权归本社所有，未经许可不得以任何形式对本刊的文字、图片、影像进行翻印、仿制或转载；本刊稿件（文、图、照片等）一律不退，敬请作者自留稿底。从稿件投递之日起，30天后未见到刊用或通知方可另行处理；稿件刊用后未收到稿酬者，请及时与本刊服务中心联系；作者必须保证来稿没有任何侵权内容，否则承担一切法律责任。

瘦佳人 课堂

- 30 2011减肥大集合
全球女性都在瘦！
32 加班族必看！
超过晚上8点 照样开心吃

美丽 主题

- 38 护肤：你所知道的保湿偏方是否正确？
40 美发：美发料理上桌了！头发保养换吃的也不错！
70 造型：产后辣妈新造型 比孕前更拉风

瘦佳人体验团

28 唯“素”独尊

她们就是这么瘦下来的！

专家在线

34 少花钱多减脂

为你量身订制最佳减肥方案

运动减肥

24 专业教练点评久减不瘦的症结

让减肥事半功倍

生活 方式

- 42 就业必读宝典：
如何面对办公室心灵污染
48 职场进修站：
容易被误读的职场心经
44 大小随心，我的胸部我做主
46 新年淘宝 做个最精明的淘宝达人
72 明星代言网游
大玩Cosplay过把瘾！

爱情 至上

- 49 真爱：为你一个人跳一支舞
50 大城小爱：初恋，是每一个女人的毒药
52 换换爱
54 你看到了吗，雨一直在下
56 两性：怎样暗示第一次的爱
58 情感问答：花心会遗传吗？

声明：本刊对所有来信（来照）拥有无偿使用权

不瘦不罢休 7