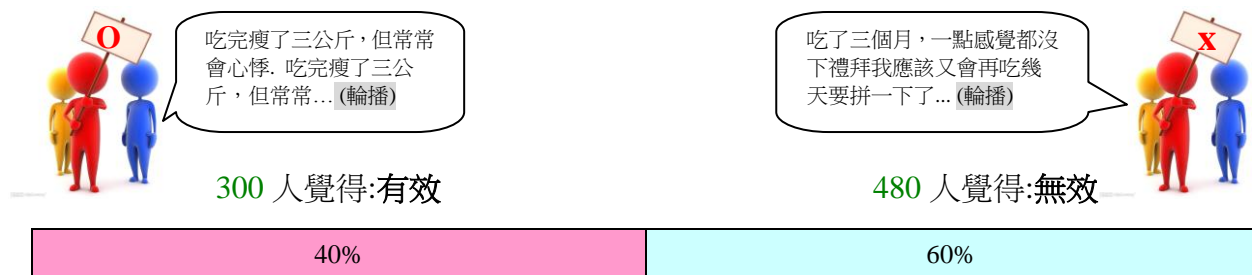


減肥法 PK (灰底是給工程視覺看的)

熱門減肥法(最多人評分的) 最新減肥法(最新建立的) →(塞得下可以同時呈現、不行的話用頁籤的表示)

◎本庭案件:使用“榮總食譜”的效果如何? 共 780 人出庭



效果排行:

第 1 名:孫芸芸減肥餐 共 490 人使用, 99% 的人覺得有效 [看詳情>>](#)

第 2 名: 節食 共 290 人使用, 88% 的人覺得有效 [看詳情>>](#)

第 3 名: 甲殼素 共 190 人使用, 55% 的人覺得有效 [看詳情>>](#)

倒數第 1: 騎馬機 共 60 人使用, 1% 的人覺得有效 [看詳情>>](#)

倒數第 2: 騎馬機 共 60 人使用, 1% 的人覺得有效 [看詳情>>](#)

倒數第 3: 騎馬機 共 60 人使用, 1% 的人覺得有效 [看詳情>>](#)

減肥法清單

飲食控制: 節食、少吃、晚餐不吃、少(無)澱粉、MONK 減肥法(過午不食)、計算卡路里

特殊飲食法: 蘋果、香蕉、奇異果、柳丁、番茄、地瓜、豆漿、燕麥、低胰島素、蛋白質、蜂蜜、超商、蒟蒻、紅酒起司、優酪乳

纖體食品: 甲殼素、胺基酸、乳酸菌、茶花、減肥茶、酵素、寒天、藤黃果、啤酒酵母、山苦瓜、ROB

減肥餐: 孫芸芸減肥餐、榮總食譜、軟糖公主、醫師娘、奶昔、代餐、瘦身湯

減肥藥: 諾美婷、羅氏纖、康纖伴、樂消脂

運動: 走路、跑步、爬樓梯、腳踏車、游泳、爬山、球類、跳舞、瑜珈、跳繩、抬腿、瘦身操、呼拉圈、wii

塗抹式: 瘦身霜、瘦身凝膠、瘦身貼布

醫療手術: 抽脂、雷射溶脂、消脂針、削骨

民俗療法: 針灸、整骨、埋線、中藥

塑身衣: 全身塑身衣、塑/束衣、塑/束褲、束腹、美腿襪、馬甲

按摩: 按摩、敲膽經、刮痧

塑身器材: 騎馬機、按摩腰帶、美足機、滾輪

減肥機構: 瘦身中心、健身房、瑜珈會館、運動中心

日常生活: 生理期、寫日記、心戰喊話、多喝水

其他

建議新方法

(跟建議測試商品一樣, 寄回

fitguide@fashionguide.com.tw)

抓取日記中有用到這個減重法，且選有效或無效(觀察中不抓)的意見，有填心得的就會帶出...

分享 分享

讚 Yu Nina 和其他 4 個人都覺得這很讚。



◎本庭案件:使用"榮總食譜"的效果如何? 共 78 人出庭

😊 想用 23 人想用 😊 用過 45 人用過 (一定要先登入, FG 跟 BBH 會員都可以投票, 點了數字就增加)



300 人覺得:有效 投它一票



480 人覺得:無效 投它一票

40%

60%

抓日記心得



慧子媽咪

使用期間:2010/3/12~2010/3/20

吃完瘦了三公斤,但常常會心悸. 吃完瘦了三公斤,但常常會心悸吃完瘦了三公斤,但常常會心悸

推 3

[我要回應](#)

暱稱: [ups](#) 時間: 2010/4/21 12:18:36

我之前有吃過喔~三天真的可以少 2~3kg 但重點恢復飲食又會體重上升喔(而且很快~若不忘口的話)想起

暱稱: [33](#) 時間: 2010/4/21 12:18:36

我之前有吃過喔~三天真的可以少 2~3kg 但重點恢復飲食又會體重上升喔(而且很快~若不忘口的話)想起當初剛吃時才吃完這餐馬上就餓了有點小辛苦就是了。

[查看全部 14 則回應](#)

顯示最新的 3 則, 其他的點選才會全部出現

暱稱: [ups](#) 時間: 2010/4/21 12:18:36

吃完瘦了三公斤,但常常會心悸. 吃完瘦了三公斤,但常常會心悸吃完瘦了三公斤,但常常會心悸很痛...

推 5

[我要回應](#)

在此頁面投票的會員



王大函

使用期間:2010/3/12~2010/3/20

吃完瘦了三公斤,但常常會心悸. 吃完瘦了三公斤,但常常會心悸吃完瘦了三公斤,但常常會心悸

推 2

[我要回應](#)

★ 點選 [投它一票](#) 出現: (一定要先登入, FG 跟 BBH 會員都可以投票)

請先登入FashionGuide會員, 再繼續下一步喔^^

專屬暱稱:

密碼:

登入

[專屬暱稱與密碼忘記了](#) [加入FashionGuide會員](#)



[BabyHome會員帳號登入請點這](#)

覺得 XXX 有效(或無效)的原因:

內容:

★點選 [我要回應](#) 出現: (仿照討論區的形式, 不必登入, 可使用 UID)

內容:

[BabyHome會員帳號登入請點這](#)

暱稱:

密碼:

如果您不使用專屬暱稱, 就不用輸入密碼