

<<懒人瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<懒人瘦身法>>

13位ISBN编号：9787544806329

10位ISBN编号：7544806324

出版时间：2009-4

出版时间：接力

作者：赵奕然

页数：178

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<懒人瘦身法>>

前言

减肥英雄给大家成功减肥的榜样力量北京电视台《健康生活》主持人羽彤一开始知道赵奕然是通过我们栏目组的一个编导，编导从网上了解到赵奕然的减肥故事，然后给我介绍这个小伙子：赵奕然8个月减肥60斤。

我听了后，有些震惊，简直难以置信。

录制节目时，见到了赵奕然本人，对他的第一印象：很阳光，很健康，也很自信。

坦诚地说，如果不是编导拿给我赵奕然肥胖到130公斤时的照片，真不敢相信站在我眼前的这个年轻人曾经那么胖过。

我曾经见过一些胖孩子，他们走路时驼着背、含着胸，说话也低着头，很小声，一点自信都没有，而减肥成功后的赵奕然整个人焕然一新、侃侃而谈，他勇敢、直率地面对自己肥胖时的经历，他希望通过自己的减肥经验帮助更多还在为肥胖苦恼的人。

做完了赵奕然的节目，我在想：减肥带给一个人的并不仅仅是体重减去了多少，不仅仅是身材变标准了、好看苗条了，减肥更重要的是带给这个人从内到外的自信心，就像赵奕然自己说的那样：“一个人，把自己都征服了，那么还有什么事情可以难住他呢？”

我也相信赵奕然通过减肥这件事情，今后的人生不管遇到多大的困难，他都有毅力坚持下去。

这期专访赵奕然的节目播出后，观众反响很热烈，他们通过栏目组热线电话、互联网等各种方式来询问赵奕然的减肥方法，他们看到了减肥成功的例子，他们也看到了自己对未来的希望。

人们在生活中需要榜样！

所以对于很多想减肥而又屡试屡败的人来说，赵奕然不仅提供了一种易懂好学，健康又无副作用的减肥方法——原地跑减肥法，更重要的是他们看到了成功减肥的榜样力量，理解了持之以恒的重要性。

在那一年以后，我们《健康生活》栏目组决定回访赵奕然。

一年不见，当编导再次见到赵奕然时，他的身材依旧保持得很好。

在这次回访中，赵奕然向观众们介绍了他的“15分钟轻松入门原地快乐操”，一个几乎适用于所有人的保持身材的快乐操。

这个原地快乐操背后释放的追求健康的精神、健康的生活方式，很值得广大朋友们学习。

做健康节目6年了，深知健康对人一生的重要性，爽快地接受了赵奕然的邀请，为他的这本新书写篇文章，希望读这本书的朋友，通过减肥英雄赵奕然的经历，看到崭新的明天。

朋友们，请跟减肥明星——赵奕然动起来，愿你们未来的生活更健康，更精彩！

<<懒人瘦身法>>

内容概要

作者赵奕然是一位坚韧、聪明的减肥英雄。

他亲历了节食减肥的失败后，索性自创“懒人瘦身法”，仅用8个月从130公斤成功减去体重60公斤。在这个证据里，有类似神农尝百草的探索，有当代青年寻求快乐、寻求简单方便的天性，也有数字、事实、科学依据乃至操作细节。

赵奕然又是一位勇敢、快乐的减肥英雄。

他创造的懒人瘦身法健康、快乐、简易。

在赵氏减肥法里，手和脚的动作被细化到“九宫格”中，而减肥场所既可以是家里面积不大的房间，也可以是办公室格子间……遵循赵氏减肥法，小腹、腰部、腿部和脸部等部位的赘肉消失了，健康光临、快乐光临。

成为减肥明星后，赵奕然和他创造的懒人瘦身法备受全社会关注，他本人也被媒体称为“快乐减肥英雄”。

著名主持人陈鲁豫特别推崇赵奕然的减肥方法，北京大学运动医学研究所常翠青教授、北京中医药大学国医堂中医院魏雅君教授也对懒人瘦身法给予了较高赞誉。

《懒人瘦身法》是“懒人”瘦身秘笈，又是一本与脂肪作斗争的快乐指南……按照作者的期许，翻开《懒人瘦身法》，一个属于每位“懒人”的瘦身时间开始了！

<<懒人瘦身法>>

作者简介

赵奕然，一个普通的不能再普通的孩子，一个曾经260斤的胖子，现在140斤，是大家公认的减肥英雄。

<<懒人瘦身法>>

书籍目录

懒人瘦身法的科学性
 减肥英雄给大家成功减肥的榜样力量
 心里话——谨以此书献给热爱健康生活的朋友

第一章 我的减肥故事 第一节 偶然的减肥初衷 第二节 必然的减肥缘起 第三节 上下而求索的崎岖瘦身路

第二章 懒人瘦身第一步：先给思想瘦身

第三章 懒人瘦身的实用兵法 第一节 懒人瘦身原地跑 第二节 原地跑时不要光脚 第三节 选择脚垫很重要 第四节 与影视作品相伴随 第五节 选择护具很重要 第六节 身体重心要把握 第七节 起步不要跑太快 第八节 脚掌不要抬太高 第九节 脚掌着地要科学 第十节 手脚动作要协调 第十一节 原地跑时抬头别太久 第十二节 把时钟丢一边 第十三节 原地跑期间不喝水 第十四节 原地跑时别受风 第十五节 原地跑后不要急着喝水和洗澡 第十六节 原地跑后别再吃 第十七节 仰卧起坐要不要？ 第十八节 如何选择原地跑的时间？ 第十九节 如何把握原地跑的频次？ 第二十节 遇到伤病怎么办？ 第二十一节 不抛弃不放弃

第四章 懒人瘦身法九宫格动作分解图 第一节 15分钟轻松入门原地快乐操 第二节 30分钟完美塑形原地花样跑 第三节 60分钟强化减肥原地组合跑

第五章 懒人瘦身的饮食细节 第一节 节食管用吗？ 第二节 吃什么不会胖？ 第三节 喝凉水也长胖？ 第四节 晚餐是导致肥胖的罪魁祸首？ 第五节 好吃不胖的食物清单

第六章 懒人瘦身不反弹的秘诀 第一节 忘记肥胖等于背叛 第二节 让运动变为永恒姿态 第三节 让饮食像尺子丈量日常生活 第四节 帮助别人等于帮助自己。

第七章 懒人瘦身莫闯减肥“红灯区” 第一节 人能跟兔子一样饮食n-- 第二节 食物减肥面面观 第三节 过午不食好不好？ 第四节 是药三分毒 第五节 吸脂减肥要当心

第八章 现在是懒人瘦身时间——三种人减肥已刻不容缓 第一节 青少年肥胖 第二节 职业人士肥胖 第三节 中老年人肥胖

懒人瘦身的真实档案
 决定瘦身成功的个关键主题媒体报道

<<懒人瘦身法>>

章节摘录

第一章我的减肥故事朋友们：你认为减肥很痛苦、很困难吗？
你现在是否在因为减肥没有效果或者减肥失败而沮丧万分呢？
你现在是否想减掉体重，却苦于找不到一个行之有效的方法呢？
现在，我来告诉你减肥的方法，一个我拿自己身体去摸索，亲身体验的减肥方法，一个让我在8个月时间减去了60公斤的快乐减肥法，一个令我减肥成功后，保持体重40个月不反弹的有效瘦身法。
我不敢承诺你也可以用我的方法减肥60公斤，但我敢说的是：只要你坚持，只要你迈开腿，行动起来，那么你的体重一定会迅速下降。
减肥，我们是自己的主人。
减肥，最大的敌人不是别人，是我们自己。
减肥，就是一个战胜自我，挑战自我的绝佳机会。
听听我减肥的真实故事，或许你可以从中找到属于自己的减肥信念……第一节偶然的减肥初衷流光华年，那是一个春天。
我开着车行驶在大街上。
打开收音机，想借此舒缓一下忙碌了一天的心情，收音机中传来了一曲刘若英的《后来》：后来，我总算学会了，如何去爱，可惜你，早已远去，消失在人海。
后来，终于在眼泪中明白，有些人，一旦错过就不在……随着音乐的旋律，我的泪水不知不觉地流下来，去年此时的一幕幕往事清晰地浮现在脑海中。
“儿子，你怎么了？”
心情不好吗？
为什么哭了？
“母亲很担心地问我。
“哦，没，没，刚才沙子吹进眼睛里了，眯眼了。
“我边用手假装擦拭着双眼，边口不对心地应着母亲。
关上了收音机，希望借此淡忘往日，淡忘没有结果的“初恋”，但往事却越发在脑海里活跃地翻腾起来……一个傻傻的相遇“你好，对不起我问一下，这里是练桩的吗？”
“一个甜甜的声音传入我的耳朵。
我下意识地抬头循声望去，一个女孩子在我眼前，戴着一顶棕黄色的毛线帽子，刘海自然地垂在额头上。
她的那双眼睛，那双水蜜桃一般甜的眼睛带出的不经意的眼神，像一柄利剑一下子刺入我的心脏。
“嘿，是，是这里……这里练的是倒车、停车、移库、贴库、倒车……”我只记得当时脑海里一片空白，只是在反复不停地重复着这几个词。
“呵呵，谢谢你，我知道了。
“那个女孩子接着说，“那现在队伍排到哪里了？
我应该排在谁的后面呢？
“哦，队伍啊……马上轮到我了，这轮你顶替我先练吧。
下轮你排在我前面练就成功了！
“我也不知道当时为什么就说出这么一句话，反正自从遇到她，就开始变得不知道该怎么说话了。
后来因为这句话，我被驾校的人戏称是“好色”的人。
大家都说：“你看那个学艺术的大胖子，不愧是搞艺术的，真行！
为了追人家女孩子，居然将自己排了一个小时的队放弃了，让人家先练。
学艺术的就是好色。
“现在想想大家的评价，我都觉得好可笑，当时说句良心话，我也不知道自己为什么就蹦出一句：“这轮你顶替我先练吧。
下轮你排在我前面练就成功了！
“说句实在话，我当时从没谈过恋爱，自己为什么会那么说呢？”

<<懒人瘦身法>>

我想，这也许就是感觉。

她就像一块摩天大楼一样大的磁铁，而我就像细小的铁砂，一下子被吸牢了。

女孩子听到我的回答很高兴地说：“呵呵，不了，那多不好意思啊，你都排了那么久了。

”“没事，你先来吧，女士优先！”

文明礼让，这是我们中华民族的传统美德。

”我现在写到这里，自己都笑了，这都哪儿跟哪儿啊，但当时就是这么可笑地说出的，我的日记里面清清楚楚地记着这些对话。

“这……”女孩还在犹豫。

“你去吧，到你了，我可以等。”

”这又是一句口不对心的话，我在大风地里坐了一个多小时，腿都坐木了，早盼着去练上一回的。

我不知道怎么解释当时为什么要让她先练，甚至还为了她每天默默地变着花样跑一个小时来减肥。

减肥成功后，我把我的爱情故事贴在了互联网上，很多网友很不理解我的这种行为，纷纷问我，为什么能这样做呢，为什么减去60公斤的体重呢？

我告诉他们：“我也不知道这是为什么，如果硬要说为什么，可能这就是爱。

”为了一个自己爱的人，可以去做任何事情，乃至牺牲一切，不需要任何理由。

因为我爱她，她就是Y……一个没有邂逅的美丽和Y在驾校学车的日子，是像梦一样美好的时光，每天在一起，虽然连好朋友都算不上，但这个过程已经足够美丽。

学车的日子毕竟是有限的，拿到驾驶执照的那天，也就是我们要分开的那天了。

从那天之后，很少有联系了。

之后的日子，大家可能都知道了，就是我为她去减肥，8个月的奋战，终于减肥成功。

Y曾经随意地说过一句话：“我之前的男朋友，是个模特，身材可好了。

”当我拥有了Y所说的“模特身材”之后，我冒昧的表白，吓住了她，也让我永远地失去了她。

我上的第一个栏目——中央电视台《绿色空间》，当时栏目组联系了Y，希望我和Y能够在荧屏上碰面，只为这段为爱减肥的故事……Y最终没有接受这个邀请，我也最终跟她分别在茫茫人海。

遇见Y到现在已经4年过去了，虽然已没有了任何联系，但至今我心中仍很感谢她。

虽然她不是我减肥的全部动因，但没有她，我不可能一下子减肥60公斤。

人生在世，就像一趟行驶的列车，途中我们会遇到许许多多不同类型的人，有些人可以陪你走一程，但一程过后，注定他只是你人生中的一个过客而已。

曾经多想让自己化做一只蝴蝶，和Y飞舞在芳香的花丛中，但天定胜人，蓦然回首，原来一切早已注定。

时过境迁，物是人非，剩下的唯有心中的一份感激、一份怀念。

第二节必然的减肥缘起据媒体报道：我国青少年肥胖率、超重率分别为12.1%和11.9%。

而肥胖可以让青少年过早地出现高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝等疾病，并给将来的就业、恋爱、生活造成很大的损害。

这一节，我以自身的经历，特意写青少年肥胖给孩子自身造成心理阴霾的问题，其目的就是希望所有的家长、教师以及青少年自身对青少年肥胖这个问题给予足够的重视。

家长担心孩子发育营养跟不上，纵容孩子大鱼大肉地去吃去喝，没有原则地一味溺爱，也许会毁了孩子的一生。

这，并不是危言耸听。

这，是我坦诚的心里话。

小时候，曾是“万人迷”小时候，我是一个很要强的人，一个很有韧劲和毅力的孩子。

后来我上了中央戏剧学院，恩师何可可老师就曾经开玩笑地对我说：“赵奕然，你有着和外表完全不一致的性格。

”是啊，原来130多公斤的时候，大家第一眼对我的印象还不错。

130多公斤的我，圆圆胖胖的像个肉球一样，脑袋圆圆的、肚子圆圆的、身体圆圆的，可以说是人见人“爱”，招人喜欢。

当时，家里生活条件不算富裕，但也不穷，所以并没有缺吃缺喝。

<<懒人瘦身法>>

可能是一种先天对食物或者零食就有好感的天性和本能，让我一看到零食，就会有种莫名的亲切感，大到饼干、火腿，小到干脆面、萝卜丝、话梅等等。

与对零食的通吃比起来，对于吃饭我就比较挑食了。

我不爱吃菜，不爱吃葱姜蒜，只爱吃肉，爱吃油多的东西，因为油多的东西很香。

肉类食物里，我又不爱吃鱼肉，因为鱼肉刺太多，吃起来麻烦，不如猪肉那么实在，肥肥香香的。

说到猪肉，我最喜欢吃五花肉，因为五花肉是一层肥肉加一层瘦肉，有肥有瘦，吃起来不柴，而且很香。

红烧五花肉和红烧猪肘子，一直伴随着我童年的回忆。

小时候最喜欢家里来客人，因为家里来客人的话，妈妈很好客很热情，就会做一大桌子菜，当然也会做她拿手的红烧五花肉了。

于是，每每家里来了客人，我就会饱餐一顿。

当时也顾不上什么吃相了，只知道美食是第一位的，一定要吃。

我一直觉得吃得多很好，也没有觉得肥胖是负担，相反因为肥胖，认为大家更觉得我很可爱。

而且，从小到大都是，无论在家中，还是在外亦是如此，可以说是“万人迷”。

我的脸是“万人迷”的招牌之一，胖乎乎的肉脸，谁见到我都会有忍不住过来捏一把的强烈欲望。

说实话挺不喜欢被人捏脸的，尤其不喜欢被男人捏，因为男人的手重，所以捏一下挺疼的。

但每次被人捏脸后，都会有一些好吃的，所以呢，捏就捏吧，呵呵……但到了20岁的年龄，渐渐觉得大家对我的这种喜欢有些像对宠物的喜欢。

我已经是一个身高180厘米的大男人，不再需要大家如此的“喜爱”。

前面也说过，我是一个自尊心和自信心非常强的孩子，所以希望凭我的才艺得到大家的喜欢和接受，希望凭智慧在芸芸众生中成为大家的焦点。

所以，我决定要减肥了。

年年体育不及格几乎所有的胖友，在学生时代，都有同样的经历，那就是体育不及格。

我也是如此，我每学期最怕的事情之一就是期末的体育考试。

每次体育考试前，我都焦急万分，吃不下去饭，或者说是刻意的突击节食，幻想着自己节了几天的食后，体重就轻了，然后花样跑就容易了，体育考试就能及格了。

其实呢，这是很错误的，节食几天过后，浑身没有半点力气，脸都是绿的，哪有力气进行花样跑考试呢？

而每次体育考试后，看着自己不及格的成绩，心中憋屈万分，于是以一顿大吃来发泄自己的情绪，于是乎减肥的大计等待着明年的期末再重新开始。

就这样日复一日、年复一年，肥胖依旧。

北京的初中是最看重体育考试的，体育考试的成绩算30分，计入中考总成绩。

于是，不管三伏天还是三九天，每天晚上，妈妈都要抽出来一个小时陪着我去练中考体育的三项：1000米跑、立定跳远、铅球。

每次跑1000米，我随着大部队出发，在第一圈的前半圈，看不出来我跟大家有什么差距。

但是过T100米后，我的心肺开始出现呼吸困难，捌不上来气，还会出现岔气，腿也开始发沉，胳膊也摆不动了。

于是，我放慢了脚步。

“赵奕然，快点！”

跟上！”

体育老师在远处咆哮着。

初中时，最怕的就是体育老师那张大黑脸，做梦的时候都总能梦到他那张大黑脸，有一次做梦还把体育老师梦成了爸爸，在梦里他对我说：“上课不好好练，没关系，回家我让你跑一宿，这一宿你别睡觉了，看我能不能把自己儿子给练及格了。”

于是，惊醒。

万幸，这只是一场梦。

<<懒人瘦身法>>

<<懒人瘦身法>>

媒体关注与评论

懒人瘦身法运动时，手脚在变换不同的花样，充分调动上下肢的运动积极性，使整个身体都投入运动中，大大增加了全身的运动量，提高单位时间内总的能量消耗，尤其是脂肪的消耗。

由于不断地变换花样，转移注意力，减轻某一固定肌肉群机械运动的疲劳，使运动更轻松、更有趣，也更易坚持、更有效！

——北京大学运动医学研究所 常翠青教授 我亲历过懒人瘦身法原地花样跑酣畅淋漓的活泼现场，参与者虽脚掌立于原地，但快乐的身体和四肢随节奏而变的多种动作和姿势可以活络到全身，使得经脉畅利、精气流通、气机和畅、饮食易化、二便通利，从而促进了机体生化功能的旺盛，进而起到增进身心健康、促进形体健美的功效。

——北京中医药大学国医堂中医院 魏雅君教授 赵奕然不仅仅提供了一种易懂好学、健康有效的减肥方法——原地花样跑减肥法，更重要的是他为广大需要减肥的朋友树立了完好的榜样力量，知道了持之以恒的重要性。

——北京电视台生活频道《健康生活》主持人 羽彤

<<懒人瘦身法>>

编辑推荐

《懒人瘦身法》8个月瘦身60公斤，减肥英雄的瘦身秘诀，最简单的减肥方法最方便的瘦身运动，看了就懂用了就瘦。

《懒人瘦身法》是会动的书。

连续快速翻页，懒人瘦身法动画般完美呈现！

随书附赠赵奕然健康减肥精华摘要光盘一张，内容包括：1、“15分钟塑造完美身材”中戏主持人班讲座2、“35分钟瘦1斤”胖友现场互动讲座3、赵奕然接受数家著名媒体专访 随书附赠减肥明星的精美海报一张。

北京大学运动医学研究所常翠青教授、北京中医药大学国医堂中医院魏雅君教授认为：懒人瘦身法不仅肥胖人需要，平常人为了身体健康更需要。

陈鲁豫在凤凰卫视中文台很推崇《懒人瘦身法》作者的瘦身方法：赵奕然的减肥方法很科学，大家不妨去尝试。

CCTV2《健康之路》、CCTV2《第一时间》、CCTV2《绿色空间》、CCTV4《天涯共此时》、CCTV10《百科探秘》、北京卫视《国际双行线》、BTV3《非常接触》、BTV7《健康生活》、BTV8《八区主打星》、湖南卫视《晚间生活》、新疆卫视《社会全接触》、凤凰卫视《鲁豫有约》、CCTV4《中华医药》等节目竞相赞誉《懒人瘦身法》作者的瘦身方法。

<<懒人瘦身法>>

名人推荐

懒人瘦身法运动时，手脚在变换不同的花样，充分调动上下肢的运动积极性，使整个身体都投入运动中，大大增加了全身的运动量，提高单位时间内总的能量消耗，尤其是脂肪的消耗。

由于不断地变换花样，转移注意力，减轻某一固定肌肉群机械运动的疲劳，使运动更轻松、更有趣，也更易坚持、更有效！

——北京大学运动医学研究所常翠青教授我亲历过懒人瘦身法原地花样跑酣畅淋漓的活泼现场，参与者虽脚掌立于原地，但快乐的身体和四肢随节奏而变的多种动作和姿势可以活络到全身，使得经脉畅利、精气流通、气机和畅、饮食易化、二便通利，从而促进了机体生化功能的旺盛，进而起到增进身心健康、促进形体健美功效。

——北京中医药大学国医堂中医院魏雅君教授赵奕然不仅仅提供了一种易懂好学、健康有效的减肥方法——原地花样跑减肥法，更重要的是他为广大需要减肥的朋友树立了完好的榜样力量，知道了持之以恒的重要性。

——北京电视台生活频道《健康生活》主持人羽彤

<<懒人瘦身法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>