

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 图书基本信息

书名：<<厉害人们的真正减肥法>>

13位ISBN编号：9787565701399

10位ISBN编号：7565701394

出版时间：2011-3

出版时间：中国传媒大学

作者：吴殷锡|译者:苏茉

页数：239

译者：苏茉

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>

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 内容概要

只吃香蕉、黑豆就能减肥吗？

只要少吃多运动就一定能成功减肥吗？

不，不改变生活习惯，不纠正那些会长肉的恶习，你就不能摆脱减肥-反弹的怪圈。

想脱离亚健康、恢复健康生活的人的必读书。

想成功减肥、追求苗条身材的人的最后一本经典减肥书。

本书的作者是拥有72万会员、韩国最大减肥网站的创始人，10年间指导百万人减肥成功。

作者通过本书向更多的人公开减肥秘方和减肥成功的人们的诀窍。

本书高度概括了减肥的知识，用最浅显易懂的方式解释了肥胖的原因和解决方法，并从全新的视角介绍了饮食疗法、运动疗法、矫正姿势等减肥方法。

这些“真实减肥法”是经过科学证明并以无数生动的减肥实例为基础的。

被读者誉为韩国第一本“最实用、最贴近生活的减肥书”。

如果你希望自己比现在更苗条、更美丽、更健康，一定要跟着本书做。

整形可以让你美丽3倍，减肥能让你美丽20倍！

从减肥开始改变人生吧！

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 作者简介

#### 作者/吴殷锡

将关于减肥、健身的问题痛痛快快、统统解决的减肥顾问吴殷锡，被人们简称为“顾问吴”。顾问吴于1999年开设了“成功减肥/与肥胖的战争”网站，目前已经有72万名会员，成为名副其实的韩国第一大减肥健身网。

顾问吴倡导正确、有效的经典减肥法，运营网站十多年，接触了各类想减肥的人，替他们分担烦恼，得到了直接、间接的经验，现在攻读相关学科的学位，同时坚持撰写自己多年的所见所闻。

《厉害人们的真正减肥法》是十多年来被上百万人验证的顾问吴减肥秘籍的终极版。告别反复的减肥，告别反弹的烦恼，一生健康苗条的方法就在这本书里。

#### 监修/朴勇宇

韩国最知名的减肥专家。

毕业于首尔大学医学院，在高丽大学医学院获得医学博士学位，目前担任成均馆大学医学院客座教授以及朴勇宇RESETCLINIC代表。

被KBS、MBC、SBS等电视台公选为减肥领域的权威。

#### 金炳完

毕业于延世大学生物化学系，运动生理学博士，目前是大田大学保健运动学院社会体育系教授，并担任韩国运动协会特别研究员、大田大学保健运动学院副院长、韩国运动协会大田分会会长、韩国大学拳击联盟会长等职务。

#### 模特

空闲运动 李南伊教练：韩国普拉提协会首席讲师

循环运动 罗贵林教练：韩国著名艺人健身教练

日常家庭锻炼 李子英教练：大邱J舞蹈中心院长，爵士舞、hip-hop、歌剧专家

瑜伽运动 池贤真教练：三星Leeum美术馆瑜伽讲师

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 书籍目录

Prologue 就算减肥成功，还是有95%的人会在5年内反弹。  
现在就彻底告别反弹的“恶魔循环”！

2

“真正减肥”活用说明书 10

Step 1 [减肥动机] 改变人生的惊人体验

减肥改变你的人生 14

72万人亲身验证的100%成功减肥秘诀 16

不挨饿也能瘦 17

63kg的胖顺变成了43kg 20

一年半不参加聚会的老师 22

减肥的开始——爱自己 24

停止减肥的瞬间，减掉的肉就找回来了 26

连孩子都生了，没有理由不减肥 28

瘦到朋友们都不认识了 30

减肥后的自信100% 32

以前穿不上的衣服都能穿了 34

减肥没有一点坏处 36

有氧运动和肌肉运动同时进行，才能有好身材 38

窄腿牛仔裤，你也可以穿上 40

下半身肥胖，靠跳绳解决 42

通过力量训练提高基础代谢量 44

看我的眼神都不一样了 46

以无氧运动再塑完美身材 48

超短裙、最小号的衣服都可以穿了 50

因为怀孕长的20kg全都减掉了 52

给拥有减肥梦想的人大大的刺激 54

不改变习惯，体重就一定会继续增加 57

电梯，禁止！

自动扶梯，禁止！

出租车，禁止！

60

现在喜欢外出了 62

害羞内向的我变得活泼了 64

10kg就可以改变人生 67

从喝咖啡上瘾到运动上瘾！

70

Step 2 [决心] 减肥，你准备好了吗？

1年前我的样子 1年后我的样子 74

找出原因，我胖的原因 76

5%的成功者都是“记录”的人 80

将目标可视化, 3个月减掉12kg！

83

达到减重目标所带来的好处 87

告诉身边的人，获得帮助 89

## <<厉害人们的真正减肥法>>

Before Diet, 回顾过去的24小时 91

Step 3 [ 学习 ] 这就是减肥的真谛

1. 减肥的原理 96

想胖是遗传因子的欲望 96

调整体重的原理 96

减什么 97

怎么减 98

我1天需要多少热量 100

减到什么时候, 减多少 101

2. 减肥的饮食疗法 103

应该吃什么 103

应该怎么吃 106

3. 减肥的运动方法 115

运动的原理 115

运动实践 117

如果不开心, 干脆不要减肥 122

Step 4 [ 实践 ] 真正适合我的减肥运动

1. 不同目的的减肥法 126

摆脱肥胖的减肥方法 127

身材超级棒!

打造S形完美身材的减肥法 132

2. 选择适合我的运动项目 134

空闲运动 ( 3-minute workout ) 让你一大早就神清气爽的起床拉伸运动

全身循环懒腰 137 翻身 138 婴儿的伸展姿势 139 滚球 140 青蛙拉伸运动 141 小猫拉伸运动 142 卷起

143

空闲运动 ( 3-minute workout ) 上下班路上自然而然轻松变瘦的空闲运动

臀部用力 145 大腿向内侧夹紧 146 抬起脚后跟 147

空闲运动 ( 3-minute workout ) 在办公室 ( 学校 ) 偷偷做的紧绷绷运动

颈部拉伸运动 149 肩部拉伸运动 150 肋下拉伸运动 151 扭身体 152 背部拉伸运动 153 抬高一条腿 154 屈膝抬高

155 利用桌子进行腹肌运动 156 双手抬起桌子 157 握住椅子抬起臀部 158 握住椅子下沉 159 向侧面抬腿

160 向后抬腿 161 保持T字姿势 162 上下弓步 163 弯曲 164 全蹲 165

空闲运动 ( 3-minute workout ) 一边看电视, 一边在沙发上做效果100%运动

夹紧靠垫抬起臀部 167 沙发腹肌运动 168 趴着向后蹬腿 170 仰卧抬腿 171 侧卧抬腿 172 沙发俯卧撑

173

空闲运动 ( 3-minute workout ) 晚上入睡前的床上做缓解疲劳的拉伸运动

骨盆拉伸运动 175 人鱼公主拉伸运动 176 大腿后侧拉伸运动 177 把腿抬到头上 178 天鹅姿势 179 胸部拉伸运动

180 一边呼吸一边甜蜜入睡 181

30分钟循环运动 ( Circuit Training ) 针对时间不够用的人的高效运动

1 热身运动——原地跳 183 2 强化胸部的肌肉运动——屈臂 184 3 有氧运动——原地跑步 185 4

二头肌和下半身肌肉运动——蹲起 186 5 有氧运动——抬高腿 187 6 腹部肌肉运动——抬起上半身 188 7

强化下半身的有氧运动——并步 189 8 下半身和肩膀肌肉运动——全蹲 190 9 有氧运动——张开双

## <<厉害人们的真正减肥法>>

臂跳跃 191 10

强化身体后侧的肌肉运动——背部肌肉运动 192

Circuit Training 3分钟循环运动项目 194

日常家庭锻炼 ( Daily home body shape workout ) 热身拉伸运动

温柔地放松全身 197 放松肩膀 198 放松全身肌肉 199 并步加左右挥拳 200 大腿后侧、骨盆、肋下拉伸运动

201 大腿内侧拉伸运动 202 大腿前侧、臀部拉伸运动 203

日常家庭锻炼 ( Daily home body shape workout ) 肌肉循环运动

腹肌运动 204 下腹部运动 205 扭动下腹肌、侧腹肌 206 提臀 207 俯卧撑 208 小猫姿势 209 “L”字俯卧撑

210 趴着做腹背运动 211 趴着提臀 212 平衡 213 向后俯卧撑 214 双腿并拢蹲起 215 把握平衡向前踢腿

216 向前一步屈膝 217

日常家庭锻炼 ( Daily home body shape workout ) 有氧运动

开放的舞步 218 柔道步伐 219 侧面弓步 220 向后踢腿 221 放松 222

日常家庭锻炼 ( Daily home body shape workout ) 整理运动

肩膀拉伸运动 223 肋下拉伸运动 224 背部、胸部拉伸运动 225

Surya Namaskar 拜日式瑜伽 226

Step 5 [ 保持 ] 比减肥更重要的是After Diet

不会失败的成功减肥模式 234

发胖的原因和设置点 ( set point ) 理论 234

再次强调体重减轻的基本原理 235

减少脂肪的减肥 vs 减少肌肉的减肥 236

不同部位的减肥方法 236

After Diet , 成功减肥要改变习惯 237

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 章节摘录

版权页：插图：Step 1 减肥动机改变人生的惊人体验减肥改变你的人生肥胖是一个社会文化指标。同处于这个时代,韩国的肥胖标准和美国的肥胖标准也有所不同。

就算不比较BMI ( Body Mass Index,体重指数 ),单从韩国的小肥妹到了美国,却常常被认为很苗条这一点,也可略见一斑。

我们从出生开始听声音、对准焦点、区分颜色、慢慢听瞳爸爸妈妈的话,再到接受各种各样的教育,在我们成长的过程中,逐渐形成了关于美的标准。

比如高鼻梁才是美人,个子高才潇洒,脸小才显得身材更窈窕.....我们习惯了看电视里明星们苗条的身材。

不论愿意不愿意,我们都生活在这样一个胖即不美的罪恶时代。

但是肥胖不是罪恶,看看准备生孩子的孕妇们吧,她们丰满的身体,在懂得十月怀胎的神奇的丈夫眼里,是多么可爱、多么美丽的身材啊!

不过大众审美却盲目要求肥胖的人减肥,这却是不可避免的事实。

肥胖是健康与否的风向标,肥胖的人比不胖的人患病几率更高,肥胖会缩短人的寿命,与各种“生活方式病”也密切相关,这是众所周知的事实。

想要摆脱肥胖的更现实的理由是什么?

“我减肥的理由”论坛的?

员们这样回答:“为了自己!

”为了自己而减肥的会员的留言达到了1015页。

你为什么减肥?

为了穿漂亮的衣服,为了自信地走上街头,为了讨男朋友的欢心,为了找回自信.....不论理由是什么,你一定是下决心减肥的人。

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 媒体关注与评论

本书作者通过经营减肥网站，积累了丰富的成功减肥经验，并在本书中呈现出来。尤其是可以根据自己的实际情况选择的减肥运动，是只有在这本书上才可以看到的内容，体现了作者的良苦用心。

我个人认为“知道多少就能减多少”，这本减肥书完美地诠释了我的观点，我倍感荣幸。

希望各位读者能够借助这本书，健康减肥！

——RESETCLINIC代表 朴勇宇我曾经和作者一起在韩国的各个地方进行以运动和减肥为主题的演讲，看到这本书，当时为大家测量脂肪的一幕幕又浮现眼前。

在网络及生活中，作者通过直接或间接的方式接触了大量减肥成功或失败的人，积累了丰富的经验，他的书可以说是非常珍贵的资料，承载了作者总结的保持健康和苗条的知识，向读者公开了在与减肥的斗争中获得胜利的诀窍。

——大田大学社会体育系教授 金炳完

## <<厉害人们的真正减肥法>>

### 编辑推荐

《厉害人们的真正减肥法》：亚洲销量第一的减肥畅销书，轰动韩国、日本的经典减肥法！

韩国NO.1减肥网站“成功减肥 / 与肥胖的战争”72万名会员100%成功减肥！

减肥秘籍终极大公开：只要改变习惯。

就能立即变瘦不反弹！

附书超值赠送，只要跟着做就能减肥的家庭健身完整版DVD只要记录就能变瘦的30天减肥日记本。

即学即用“厉害人们的真正减肥法”韩国第一本“最实用，最贴近生活的减肥书”肥胖战争胜利秘诀大会开Step1:四动机:改变人生的惊人体验倾听因为减肥成功而改变人生轨迹的人们们的故事。

Step2决心:减肥，你准备好了吗？

开始减肥之前，树立明确的目标，下定决心。

Step3:学习:这就是减肥的真谛 减肥的原理、饮食方法、运动方法.....学习有效减肥的方法。

Step4实践:适合我的减肥运动利用空闲运动、循环运动、日常家庭锻炼、瑜伽等适合我的运动减肥。

Step5保持:比减肥更重要的After Diet熟悉成功的减肥模式，保持苗条健康又不反弹的身材。

写给在减肥中屡战屡败的你，10年间72万名会员争相分享的Diet Top Secret!想“瘦”你也可以轻松做到

<<厉害人们的真正减肥法>>

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>