

<<這輩子最後一次瘦身>>

图书基本信息

书名：<<這輩子最後一次瘦身>>

13位ISBN编号：9789861362953

10位ISBN编号：9861362959

出版时间：2011-7-28

出版人：如何出版社有限公司

作者：黄智賢,鄭慶,金素延

页数：248

译者：邱敏瑤

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>

<<這輩子最後一次瘦身>>

內容概要

席捲韓國，明星、主持人、主播、模特兒 親身實踐推薦！

醫師·營養師·名模 三領域瘦身專家合作的最強瘦身法！

無壓力享受三餐美食，不用刻意撥時間，隨時隨地稍微動一動，6週可減重12kg！

全彩「抗氧化美味瘦身食譜」+「真人示範氧氣伸展操」，跟著做，讓你輕鬆瘦，變年輕、變漂亮！

讓身體吸進好氧、排出有害氧，自然就能瘦！

減肥無效、不斷復胖的人必讀，讓體態窈窕，皮膚細緻有彈性！

<<這輩子最後一次瘦身>>

作者簡介

黃智賢，讓身體健康美麗的減肥專科醫師，畢業於韓國梨花女子大學醫學院，家庭醫學科的專業醫師，取得IBCS國際美容整形協會資格認證。

是韓國首位引進第一代減肥治療專科門診的醫師，現為luna診所（lunaclinic.com）的院長。

是SBS電視台節目《吃得好，過得好》中「減肥求生存」單元，以及東亞電視台的《減肥求生存》節目中的主治醫師。

朝鮮週刊遴選為最佳減肥診所院長。

著作有《幸福的減肥日記》。

黃醫師在本書中細心叮嚀，希望所有閱讀本書的讀者都能擁有苗條好身材。

書中的食譜與飲食習慣、運動方法、生活習慣，在在都是輕鬆實踐瘦身的秘訣。

鄭慶，兼顧均衡和美味的營養師，韓國誠信女子大學食品營養系畢業後，前往日本、英國、德國、澳洲等地研習料理與食物風格課程。

在韓國及日本致力於食品開發和店鋪顧問等料理相關領域工作。

金素延，教你練出窈窕S曲線的名模教練，獲選韓國1995年超級名模大賽第一名，活躍於各領域。畢業於韓國中央大學戲劇系，現為韓國放送藝術振興院的模特兒學科專任教授，培養具潛力的未來模特兒之星。

喜歡探究健康與美麗兼具的方法，擁有皮拉提斯指導、瑜伽指導、模特兒最高指導者等資格認證。

邱敏瑤，政治大學韓文系畢業、韓國漢陽大學教育碩士。

現任林口社區大學講師。

譯作《日記10分鐘，英作文100分》《這個動作，那個行為，英文怎麼說？

》《你看見我愛你嗎？

》《101件最好奇的事》《好笑！

我是職場英語書》等等。

<<這輩子最後一次瘦身>>

書籍目錄

前言 氧氣啊，減重就全靠你了！

PART1 不要再辛苦減重了！

你有減肥上癮症嗎？

無法抗拒垃圾食物嗎？

極瘦才美嗎？

打破紙片美人的迷思減肥診所製造出減肥上癮的世界抽脂手術是最後的減重手段嗎？

儘管如此，仍必須減重的理由能控制食欲，才有苗條身材 減肥上癮症 檢查表PART2 什麼是氧氣減重？

享受美食也能減重變瘦稍微動一動，就能有效減重PART3 美味氧氣瘦身餐告別挨餓的減重瘦身法聰明

有氧瘦身食譜南瓜炒豬肉乳香地瓜山藥胡蘿蔔煎餅涼拌豆腐海菜芝麻醬香蕉拌橘果蒜炒花椰菜與馬鈴

薯蘋果拌高麗菜菠菜干貝蘋果沙拉高麗菜葡萄沙拉優格糙米片蔬菜咖哩番茄菠菜披薩甜椒柚子醬沙拉

核桃粥豆腐洋蔥圈 自己動手做氧氣瘦身餐PART4 氧氣瘦身操，打造無贅肉的窈窕曲線維持身材的氧

氣瘦身操光靠走路也能瘦身輕鬆愉快的氧氣瘦身操利用零碎時間伸展四肢全身伸展雙臂左右上下擺動

站立拉伸手臂旋轉手臂蹲踞運動腳尖轉圈圈弓背下彎局部加強伸展運動俯臥抬高上半身側躺抬高上身

拉鍊上拉躺臥上下擺動手臂躺臥抬高手臂和腿躺臥抬高臀部躺臥扭腰臥跪抬腿側躺抬腿側躺旋轉腳踝

平躺旋轉腿部抬高腳後跟紓壓伸展運動臥跪彎腰挺腰臥臥抬起身軀坐立腿部上下拉伸坐立滾球平躺拉

腿平躺倒立PART5 減重瘦身時的護膚管理想變漂亮，從瘦身開始為何瘦下來反而變老了？

你擦什麼來隔離紫外線呢？

喝水也能養顏美容洗澡時一定要做的事運動後要這樣保養皮膚PART6 我們用氧氣減重法變瘦了！

減掉肥肉，塑造出健美肌肉 健康的吃，漂亮的瘦 減掉腹部脂肪，提升自信 從此不再挨餓減肥了 產後毀掉的身材，重新恢復S曲線肉，要超重多少才需要減氧氣減重法實行要點

<<這輩子最後一次瘦身>>

媒体关注与评论

對我而言，減肥有重大的意義！

在過去，曾有一段時間我疏於管理自己，因為和女兒的約定，使我開始與自己戰鬥。我當時經歷了憂鬱症、椎間盤突出、骨盆炎，使我了解到健康的重要性。我親身經歷過所以很清楚，激烈挨餓和運動過度的減重方式反而會引發副作用。看過本書的人就會知道，只是一味挨餓或激烈運動，反而會引起復胖的溜溜球效應。希望本書可以讓你減重成功、重拾自信。

——演員 李靜恩 我在電視台工作，所以更注意保持身材。

儘管再怎麼出色的身材，只要年過30歲，就會和「上了年紀」這四個字脫不了關係。對於喜歡作菜的我來說，要我挨餓減重是絕對不可能的！

剛好，就在我苦思可以盡情吃喝還能減重瘦身的方法時，看到了這本書。

只要選擇抗氧化數值高的食物，以正確方法料理，就能盡情享受美味，而且不必承受體重增加的壓力，這真是太好了！

世上竟有如此棒的減重方法。

看了「氧氣瘦身」這個奇蹟般的減重方式，我很感謝三位作者，並且樂意將此書推薦給所有想要瘦身又不能忘情美食的人。

——節目主持·作家·美食家 朴修弘 身為主播，我必須透過電視螢幕去面對很多人，而且我一直很努力維持健康的身體與心理。

不過，我也和眾多忙碌的上班族一樣，很難有多餘的時間去減肥。

本書介紹了日常生活中就能輕鬆無壓力的控制體重的「氧氣瘦身」，還讓我認識到一些錯誤的減肥法。

我建議有經歷過溜溜球效應不斷復胖的人，都能透過此書來實踐健康的減重方法。

——韓國KBS電視台主播 白承珠 我是職業模特兒，必須保持苗條健康的身材。

我試過單一食物減肥法、繃帶減肥法、皮拉提斯等等無數的減重瘦身法。

但是每次減重時總令我的肌膚失去光澤，而且很快又恢復到原來的體態。

然而，本書介紹的「氧氣減重伸展操」十分特別，只需利用零碎的時間做運動，尤其是針對特定部位減重和消除壓力的運動法，都是對於忙碌的現代人會有幫助的健康養生內容。

——模特兒 李善真

<<這輩子最後一次瘦身>>

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>