

## <<8周健康减肥计划>>

### 图书基本信息

书名：<<8周健康减肥计划>>

13位ISBN编号：9787122066701

10位ISBN编号：7122066703

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：郑多燕

页数：182

字数：216000

译者：林桂花

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>

## <<8周健康减肥计划>>

### 内容概要

记住，减肥瘦身不是百米赛跑，而是马拉松。

世上没有绝对的速效减肥法，用8周的时间把身体环境、生活习惯调整到最适合保持身材的状态，才是成功减肥。

在这个错误的减肥信息盛传的时代，本书以健康减肥为理念希望能给广大减肥朋友们以有益的帮助。

本书中出现的内容都是缺一不可的珍贵事例。

本书中融入了姜载宪博士在帮助患者减肥过程中的真实事例，以及拥有肥胖历史的我那难忘的血泪经历。

因此，当你度过8周后，希望本书能成为守护你一辈子健康生活的私人医师和减肥教练。

## <<8周健康减肥计划>>

### 作者简介

作者：(韩国)郑多研 (韩国)姜载宪 译者：林桂花郑多燕，韩国健身明星。

被称为韩国辣妈，韩国最火46岁健身女皇，出生于1966年11月27日，目前身高162公分、体重49公斤的她是2个孩子的母亲。

婚后从原本48公斤的苗条身材一路增加到超过70公斤的臃肿身材，不过在医生建议与教练指导下展开瘦身运动，经过一连串尝试之后，又恢复到49公斤的健美身材，因而被喻为是“奇迹的肉体”、“健康肉体美辣妈”。

曾受邀参加湖南卫视《我是大美人》和《天天向上》节目，以及深圳卫视《年代秀》节目。

## &lt;&lt;8周健康减肥计划&gt;&gt;

## 书籍目录

暖身运动 减肥失败绝对不是你的错 明星减肥成功而你失败的原因 拟定一个切实可行的目标 是否已经做好心理准备 Week 1 心态疗法：减肥的绝对法则 饮食疗法：拟定一个个性化的食谱 运动疗法：让伸展运动生活化 行为修正疗法：知己知彼,百战百胜 Week 2 心态疗法：与兔子相比,乌龟的成功 饮食疗法：营养均衡的食谱 运动疗法：快乐地运动吧 行为修正疗法：“你”以前减肥失败的原因 Week 3 心态疗法：牢记原则 饮食疗法：调节体重的饮食方法 运动疗法：杜绝蛮干 行为修正疗法：改变日常生活吧 Week 4 心态疗法：已经成功一半了 饮食疗法：健康的低热量饮食疗法 运动疗法：提高运动强度和次数的标准 行为修正疗法：提高基础代谢量 Week 5 心态疗法：大大方方、堂堂正正 饮食疗法：远离快餐的理由 运动疗法：无条件地服从 行为修正疗法：有规律的饮食 Week 6 心态疗法：切勿夸大失败 饮食疗法：饮食减肥的秘诀 运动疗法：感受极限吧！ 行为修正疗法：适合身体的减肥方法 Week 7 心态疗法：只要下定决心就有方法 饮食疗法：寻找自己的饮食习惯 运动疗法：为了拥有充满弹性的肌肤 行为修正疗法：找一个减肥伙伴 Week 8 心态疗法：以健康的身体重获新生 饮食疗法：纠正不良的饮食习惯 运动疗法：挑战各种各样的运动 行为修正疗法：即便不减肥也要维持正确的减肥习惯 保持战果 心态疗法：为了成功,挑战从现在开始 饮食疗法：要杜绝反弹现象 运动疗法：为了持续性的减肥 行为修正疗法：减肥一族的秘密

## <<8周健康减肥计划>>

### 章节摘录

插图：有规律地运动了一娜塔莎网友的成功信息。

我是一位26岁的课外辅导老师。

第一次开始减肥前，我的体重是73.9公斤，经过3个月的努力，现在的体重为61.3公斤。

从决定减肥的那一刻起，朋友们教了我很多的减肥方法，我不加考虑地都接受了，却由于反弹现象影响了自己的健康。

表姐知道后告诉我要按照正确的方法重新开始做。

我听从了她的建议。

为了减肥，首先应了解自己的生活习惯，我发现自己完全过着增肥的生活。

肉和面包就不说了，但没想到每天喝的2~3杯果汁及3杯咖啡竟然也比正常饮食的热量高，还有我平时不做运动这一点也应该反省一下，所以我义无反顾地办了健身中心会员卡。

期间真正让我苦恼的是不能喝咖啡和果汁，实在忍不住的时候只好喝黑咖啡，怀念甜食的话就吃一些水果。

就这样，3个月减了12公斤，朋友们都问我采用的是什么减肥方法，我告诉他们自己只调整了运动和饮食。

可为什么会招来一堆白眼呢？

娜塔莎网友对动物性脂肪的摄取量过高，经常喝的果汁、咖啡及吃的零食类面包的热量也很高：但是运动量几乎为零。

对此给娜塔莎网友开了每天1200千卡的低热量饮食疗法及在健身中心每天运动一小时的处方，其本人相信这一处方并照着做，得到的结果颇为显著。

调节体重时可能会产生便秘现象，但只要多吃蔬菜和五谷杂粮就能轻松地解决问题了。

## <<8周健康减肥计划>>

### 编辑推荐

《8周健康减肥计划》：韩国SBS电视台隆重推荐，韩国“完美身材阿姨”40岁的郑多研有着10年肥胖治疗经验的姜载宪博士。

最全面、健康、有效的8周减肥计划书。

心态调整，饮食疗法，运动疗法，行为修正法。

超值附赠8周减肥操挂图。

<<8周健康减肥计划>>

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>