

<<肚腩革命>>

图书基本信息

书名：<<肚腩革命>>

13位ISBN编号：9787510436000

10位ISBN编号：7510436001

出版时间：2013-3

出版时间：新世界出版社

作者：（韩）郑钟哲,（韩）姜勋

译者：千太阳

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>

## &lt;&lt;肚腩革命&gt;&gt;

## 前言

我想成为一个优秀的爸爸。

所以一直努力去迎合孩子们的思维，也心甘情愿成为孩子的“玩具”，在旁边静静地看着孩子入睡的样子，我就会感觉很幸福。

虽然这样，也不能算是个好爸爸。

只有爸爸妈妈的身体健康了，孩子才能拥有真正的幸福，这个道理我到现在才明白。

很多人都以为，减肥（尤其是减掉肥肥的腹部赘肉）必须得下狠心。

但比起坚强的意志，更为重要的却是动机。

如果自己的腰围在90cm（男性）或者85cm（女性）以上，不要迟疑，必须赶快减掉腹部的赘肉。

腹部肥胖本身就是一种疾病，甚至有研究报告称，这比癌症更难以治疗。

这是不是为减腹部，提供了充分的动机呢？

但要千万注意，不能仅以减轻体重为目的。

否则不是被极端的减肥食谱，弄得身体出现异常；就是因为进行超负荷的运动，而闹出“乡巴佬跑马拉松”的笑话。

因为韩国非常重视外表，甚至被称为是“整容之国”，所以减肥的方法也五花八门。

这些不知道有什么根据的方法，算起来居然有2000多种。

再加上一些只要付钱，减个几十公斤都不成问题的，饱含商业性质的广告等，都如娱乐街的促销员一样，不断诱惑着肥胖者。

本书中并没有介绍减去腹部赘肉的惊天秘诀，也没有一吃就能变苗条的魔法食谱。

因为本书旨在介绍以健康为前提，以健康为目标的减肥法，不会提供那些所谓的捷径或者秘方。

我只对饮食管理的原则和运动方法进行详细介绍。

在减肥的过程中，我深有体会的一句话是“身体是诚实的，汗水绝不会说谎”。

从远低于韩国男性平均水平的糟糕身体，变为后来超过平均值的健康身体。

在这期间给我力量的，正是一直支持鼓励我变身的可爱老婆，以及我可爱的孩子们。

身体状况改变了，对家人的想法也有了改变，对生活的态度，也变得更加认真积极。

健康带给我们的礼物，远胜于那些物质的东西。

## <<肚腩革命>>

### 内容概要

《肚腩革命》倡导认知“肥胖不是胖，是病！

”不要在像傻瓜似的减肥，节食？

没用！

只会越减越肥！

做自己的健康指导师，不要再让脂肪乱了神经，肚腩革命胜利者韩国著名笑星郑钟哲先生以健康为前提，创造了腹部曲线运动法，以及各种环境下时时运动的方法，在3个月内成功减掉46斤，并塑造完美肌肉曲线！

他用令人心酸的经验，战胜饮食诱惑，克服一切放弃的意志。

海报：

## <<肚腩革命>>

### 作者简介

郑钟哲：以“玉童子”和“Mappagi”闻名韩国的喜剧演员，现专职运营健康减肥网站“玉童子购物中心”，兼职广播DJ。

姜勋：毕业于韩国檀国大学，现为体育专栏作家。

## &lt;&lt;肚腩革命&gt;&gt;

## 书籍目录

CHAPER1不减肥就无路可退 不要忽视身体发出的危险信号002 肥胖不是胖，是病005 不行动就不会改变009 只有妻子能够照顾丈夫的身体012 你的身体不是自己一个人的017 减肥第一步：制定目标020

CHAPER2减肥受难史 我的最爱竟是减肥的敌人026 向肉食宣战029 豆腐的全新发现：给予幸福感和饱腹感034 脂肪不会那么轻易反弹039 不要经常称体重045 不要轻信明星减肥方法048 不要再像傻瓜似的减肥！

052 减掉一英寸肚腩，至少年轻五岁058 CHAPER3想减肚腩先换菜单 减掉23kg的魔法食谱064 无盐减肥法，让你笑着减掉3kg068 试着亲近营养成分表074 比卡路里更重要的GI076 糖尿病人的饮食能减肚腩085 减肥挑战者的食谱091 难吃的鸡脯肉095 减肥时经常被误解的那些事098 减肥者面对聚餐的态度106 CHAPER4减肥的唯一办法：有氧运动 仅凭运动不能减肥？

116 走路和跑步哪个更有效？

119 被誉为有氧运动的真理——PT体操124 腹部运动终结者——循环训练133 一点都不轻松的健身房运动142 CHAPTER5轻松打造腹部曲线 正确的姿势塑造有气质的身姿150 在家就能做的塑身运动154 在办公室也可以做运动167 CHAPTER6玉童子减肥成功 身体变化的成绩单182 找回健康后的一些变化188

## &lt;&lt;肚腩革命&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：脂肪不会那么轻易反弹 在减肥期间，和所有减肥者一样，我经常在半夜饿得睡不着觉。

开始减肥后，运动量大幅增加，体力消耗也变得更多，晚上一旦饥饿感袭来，我就会感到一阵阵的晕眩，甚至感到非常抑郁。

但就算这样，我也别无他法，只能拿一瓶矿泉水充饥。

有一天，下班后在回家的公交车上，透过窗户看到的，已经不是我之前看到的世界。

中式餐厅、熟食店、紫菜包饭小铺、汉堡店、还有挂着五彩斑斓的招牌的烤肉店，数都数不清的看起来很好吃的餐厅……我们的小区本来就有这么多餐厅吗？

“真想去超市买个碗面，再加上三角包饭来吃……”“如果能吃一勺浇了炸酱的炒饭，再来一口炒马汤，我就不会这么抑郁了……”“上次点一碗猪蹄汤的时候，饭店赠送的那盘面和饼，怎么就没吃呢？”

一转过头，就看到路边的炒年糕摊，站着三四个女生，在那里有说有笑。

看着她们手里拿着，盛有鱼饼汤的纸杯，我感到各种羡慕。

在我看来，那比在曼哈顿的露天咖啡厅吃早餐、悠闲地品着一杯咖啡的纽约人还要带劲。

如果现在让我吃一串鱼饼和一盘加了紫菜的炒米条，就算让我单独给他表演一个小时的“拍额头”，我也心甘情愿啊。

但是回过头想想，一直到此刻我对一颗圣女果，甚至是一片生菜叶都要计算卡路里，严格遵守减肥守则。

如果现在真的吃了不在计划之内的宵夜，很可能就会前功尽弃，实在是得不偿失。

那就像是在一杯清水里，滴入一滴泡菜汤一样，这就会干扰我的整个减肥过程。

早知道现在这么痛苦，我之前就应该把方便面吃个够，吃到吐为止。

而且，前几个月路过弘大有名的拉面店时，我还跟那里的老板学了一手，现在倒好，派不上用场了。

是谁说要减肥，就得习惯饥饿的感觉呢。

人这种动物，是绝对不可能习惯饥饿的。

人，就算被心爱的人抛弃了，感到万念俱灰，但到了饭点，还是会感到饥饿。

而且在各种斗争之中，最困难的就是绝食抗议。

不管怎么说，我每天都和饥饿做着艰苦的斗争，熬过了一段时间。

直到有一天，危机还是爆发了。

那天下班很晚，回到家已经凌晨2点了。

想赶紧洗洗睡几个小时，好不耽误明天电台现场直播的录制，可是肚子饿得实在睡不着。

再这么下去，明天我在现场直播中把剧本啃了的心情都有。

在床上一来一去地翻了一个小时，最后起来开了电视，正在播放“两天一夜”。

成员们正因为一碗方便面而吵吵闹闹。

没能赢得比赛的虎东哥，连筷子都没碰着就被挤到后面去了。

剩下的成员们无视可怜的虎东哥，疯狂地把方便面往嘴里送。

虎东哥灰心丧气地只能咽口水，那可怜巴巴的表情，肯定不是刻意演出来的。

看着电视，我心里满是方便面的影子。

KBS的“两天一夜”，对方便面公司来说，或许是个大福星，但对于减肥的人来说绝对是瘟神一样的存在。

在广播台看到罗永锡导演，肚子上的肉还不少呢，做人怎么能这样子呢，上辈子没吃过方便面么？

自称综艺节目，怎么就只播吃方便面的场面呢？

一点都不综艺！

## <<肚腩革命>>

### 编辑推荐

《肚腩革命》编辑推荐：风靡韩国的“郑氏减肥法”3个月减26公斤，中国版《爱上女主播》男一号张赫竭力推荐，韩国最大购书网站YES242个月销量100000，史上最具有实用性的“肚腩革命”红宝书，地铁里、办公室、床上、厨房……都是革命的战场！  
！

## <<肚腩革命>>

### 名人推荐

本书不是一本单纯的减肥用书，而是一本能让人拥有智慧与淡淡的感动的书，书中对如何减掉令人讨厌的赘肉的方法做出了详细的阐述。

——张赫（演员）曾出演中国版《爱上女主播》



<<肚腩革命>>

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>