

<<瘦成万人迷>>

图书基本信息

书名：<<瘦成万人迷>>

13位ISBN编号：9787515306919

10位ISBN编号：7515306912

出版时间：2012-5

出版时间：中国青年出版社

作者：朴秀喜

页数：192

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>

<<瘦成万人迷>>

内容概要

韩国小姐选美冠军朴秀姬曾经是一个体型圆滚滚的胖妞，在参加选美大赛之前的半年内塑身成功，变身超级美女，连续两届蝉联“韩国小姐”选美大赛冠军，现在炙手可热的健身教练和节目主持人。她根据自己的经历写成本书，告诉读者科学有效的塑身方法。

内容包括澄清减肥的若干误区，形成正确的减肥理念；减肥的各项准备工作，从了解自己的身体特征到准备各种减肥工具；养成科学而快乐的饮食习惯；针对身体各个部位的运动方法；每天50分钟独门健身操。

<<瘦成万人迷>>

作者简介

朴秀喜，毕业于韩国体育大学。

在2009年、2010年“韩国小姐”选美大赛中连获冠军；出演SBS电视台的《stocking》节目，因其匀称而性感的身材吸引了众多观众的眼球；韩国健美国家队选手，在《Diet War 5》系列节目中做减肥教练。

2007 “韩国小姐”选美大赛 49公斤级亚军

2008 作为韩国健美国家队选手，出战亚洲大赛

2009 “韩国小姐”选美大赛冠军

2010 “韩国小姐”选美大赛冠军

<<瘦成万人迷>>

书籍目录

陈琦推荐序

身材是最美丽的时尚标签

健美女王，韩国健美教练之梦

减肥的最大动力健美者梦寐以求的身材

知之而为之与不知而为之的天壤之别

关于减肥

苦思不得其解的谜团

Ranking 1 正确减肥法VS.错误减肥法

Ranking 2 真实与谎言，局部减肥

Ranking 3 只是不方便而已，生理期仍要坚持减肥

Ranking 4 运动的最佳时间

Ranking 5 肌力运动VS.有氧运动

Ranking 6 比男朋友更重要——水

Ranking 7 不必担心过度长肌肉

Ranking 8 减肥之敌：酒

Ranking 9 如果可以避免减肥的副作用

Ranking 10 报复性反弹

了解自己的身体，制定减肥计划

为塑造优美的身材

而需要做的准备工作

一定要饥肠辘辘才能变苗条吗？

用合理的食谱取代残酷的食谱

身体绝不说谎

局部运动，塑造迷人好身材

<<瘦成万人迷>>

章节摘录

版权页：插图：所有的肉都堆在肚子上腹部肥胖型上身肥胖中最让人头疼的就是腹部肥胖了，上身肥胖的同时腹部也肥胖的概率非常高，腹部肥胖是因血液循环障碍和消化不良而引起的脂肪堆积到腹部的状态。

韩国男人的标准腰围是90cm（35.4英尺），韩国女人的标准腰围是85cm（33.5英尺），超过这两个值的均视为腹部肥胖者。

被腹部肥胖所困扰的很多女性尝试了大量的方法，减腹部赘肉的按摩运动、减腹部赘肉的伸展运动、减腹部赘肉的瑜伽等，大多以失败而告终，腹部肥胖是由于废弃物和毒素堆积致使血液循环不畅而使脂肪堆积在腹部造成的，晚间酒桌上高卡路里的下酒菜是腹部赘肉增加的主谋，因此一定要戒掉酒和夜宵。

有腰部曲线，但没有下肢曲线下肢肥胖型“下肢肥胖”经常被称为“该死的下肢”，又称“西方肥胖”，臀部和腿部脂肪堆积较多，也是最困扰女性的问题。

与男性相比，女性下肢肥胖的主要原因与女性荷尔蒙有关，由于生理和生育的原因，女性的骨盆周围和下肢聚集了更多的脂肪。

下肢肥胖者要尽量避免吃碳水化合物，特别是砂糖等单糖（甜味零食）食品，吃咸的食物也容易导致血液循环不畅，诱发浮肿，有可能使堆积的脂肪逐步形成脂肪团，所以饮食宜清淡。

多去回顾些造成血液循环不畅的生活习惯是很好的方式。

久坐不动使下肢血液循环不畅是脂肪堆积的间接原因，紧身衣裤或者高跟鞋也对下肢肥胖者不利。

下肢肥胖者要常做伸展运动，运动后进行按摩会好些，抽空做做半身浴，对促进下肢的新陈代谢非常有好处。

<<瘦成万人迷>>

媒体关注与评论

身材是最美丽的时尚标签。

减肥不是单纯地减掉赘肉，而是通过适当的运动和饮食疗法来塑造健康的、匀称的、富有弹性的，并且能凸显女性魅力的身材。

——朴秀喜变得更美是每个女人穷其一生的追求，减肥塑身，只这一本就可以搞定。

——韩国名模 金孝珍非常有趣、实用的减肥书，按照书里的方法实践了2个月，瘦了20斤，开心

！

——朴秀喜瘦身法体验者sweety它让我找到了减肥的正确方法，非常全面。

从前减肥几次都失败了，现在每天遵循食谱，并坚持做朴秀喜瘦身操，1个月从61公斤减到了55公斤，看到了希望！

——朴秀喜瘦身法体验者咖啡香

<<瘦成万人迷>>

编辑推荐

<<瘦成万人迷>>

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>