

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

图书基本信息

书名：《我瘦了50公斤--比整容更有效的减肥法》

13位ISBN编号：9787122237125

出版时间：2015-8-1

作者：权美珍

页数：203

译者：林育帆

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

内容概要

编辑推荐

这里有减肥中的迷茫无措，有减肥反弹后的追悔莫及，有过度节食带来的身体告急

这里还有汗水甩掉的肥肉，有平台期过后的喜悦，有桃花运大开的惊喜

当然，美珍还将她的运动方法、低卡食物配方倾囊相告

希望这本《我瘦了50公斤——比整容更有效的减肥法》陪着你哭、陪着你笑，陪着你一路瘦下去

内容推荐

减肥，是一场自己与自己的战争，其中的苦涩只有经历过减肥的人才能体会。汗水、泪水、焦躁、气馁、绝望……但是，韩国“减肥女孩”权美珍却一路笑着从103公斤减到了51.5公斤，足足减掉了一半的体重！本书就是权美珍的搞笑激瘦日记，您可以从中找到减肥路上的共鸣，在美食的诱惑面前、在辛苦运动的汗水中，您会更加坚强；简单有效的减肥方法，您不用去健身房，在家或约会时就能开心地瘦；以及营养健康的低卡美食，1天5餐也不胖，您可以美丽地瘦下来。

相信您能在权美珍的陪伴下，度过一个痛苦的平台期，健康、享受地减肥成功。

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

作者简介

权美珍

以3.7公斤的惊人体重出生，24岁时更是胖到103公斤。她将圆润身材及可爱脸蛋当作自己的优势，在2010年成为KBS公开选拔的第25届搞笑艺人，并以“胖嘟嘟女孩”一角在KBS“搞笑演唱会”节目中的“迷你系列剧——兄弟”“单身上天堂，情侣下地狱”“Super Star KBS”“Beauty School”等多个单元中受到观众爱戴。

后来又参与减肥企划单元“瘦身女孩”，并从103公斤瘦到58.5公斤，着实让所有观众大吃一惊。即使该单元现已播毕，她也从未停止瘦身，目前权美珍整个人瘦了一大圈，并维持在51.5公斤的窈窕身材。

她通过《女性朝鲜》杂志连载了一整年的“权美珍的美味瘦身日记”专栏，分享吃不胖的料理及自己的瘦身故事，赢得了读者们的热烈反响。此外，她更成为WBS Radio“希望蓝图”广播节目的固定来宾，向听众们提供咨询服务。

她不仅是将欢笑带给大家的搞笑女艺人，而且更大方传授简单有趣的瘦身法，希望能成为形象健康且态度积极的幸福顾问。目前她正通过微博“瘦身女孩权美珍的Diet”和瘦身演讲，与广大读者分享交流。

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

书籍目录

chapter 01

- 没抽脂、没节食，更没吃药！肉肉女变S号小姐的激瘦秘技大公开！
- 从小的绰号就是“猪”，直到胖到呼吸困难，才决心要减肥 003
- 胖到肥肉卡住呼吸道，我才下定决心，“一定要变瘦！” 008
- 变瘦后，第一次看见锁骨时，我兴奋到整夜都睡不着！ 012
- 绝对别相信快速减重！瘦得越快，复胖越快 014
- 减肥绝不能“饿肚子”，要吃才会瘦！ 018
- 传绯闻、被说长得像佳人，瘦下来后，人生开始逆转了！ 020
- 没有减不掉的体重！流下的汗水，绝不会背叛你 024
- 下雨天也不放弃运动！为了减肥，我就是这么拼！ 026
- 为了吃，为了健康！女孩们，还是“动起来”吧！ 029
- 饿到连做梦都在“吃”！幸好梦与现实是相反的，好险！ 032
- 只在意体重，就算瘦了也会赔掉健康！ 034
- 当个背影杀手？不，我用“声音”就征服了男人们！ 036
- 走路，是最棒的有氧运动！燃脂效果一极棒！ 038
- 减肥才更要“吃”！适时吃点好的，是给自己的奖励 042
- 没橘皮、没掉发，脸也变小了！“减肥”，就是最棒的整形！ 044
- 再见了，肥肉！谢谢你曾经那么爱我！ 046
- 送巧克力、请吃饭，瘦下来后，男人缘也变好了！ 048
- 一口气瘦了50公斤，连家人、同事都认不出我 051
- 画美食、看美女照片，忍不住想吃时，我这样战胜食欲！ 054
- 用“我很美”“我超正”鼓励自己，减肥才有动力 058
- 忍不住想狂吃时，我用这9招预防变成大食怪 060
- 和“减肥”当好朋友！我用这10招，轻松瘦50公斤 064
- 比起甩掉肥肉，“如何维持身材”更重要 068
- 爱情有倦怠期，减肥则有停滞期，体重不降时，我用这5招对付它 072
- 生理期时的胖只是“水肿”，结束后就会瘦回来！ 076
- 骑飞轮、爬楼梯会变成金刚芭比？骗人的啦！有肌肉才会瘦 078
- “局部减肥”不是狂减该部位的肥肉，是要增加会“燃脂的肌肉”！ 080

chapter 02

- 约会、看电视、洗澡时都能做的43招超easy懒人减肥操
- 看电影、逛超市、约会也能瘦的4种甜蜜蜜运动 085
- LOVE 减肥 1 大量消耗热量的超市约会 086
- LOVE 减肥 2 谈情说爱也能瘦的校园约会 088
- LOVE 减肥 3 边野餐边运动的公园约会 092
- LOVE 减肥 4 促进减肥激素分泌的电影约会 094
- 健身房NO！洗澡、看电视，15招在家就能做的减肥操 097
- 边看电视边减肥！在客厅就能做的减肥操 098
- 睡前也要动一动！躺着就能瘦的“睡前减肥操” 102
- 洗澡也是减肥的好时机！在浴室就能做的减肥操 108
- 有肌肉才会瘦！提升肌力、练曲线的24招养瘦肌肉操 113

chapter 03

- 300kcal以内！手残女也会的50道越吃越瘦轻美人餐
- 要吃才会瘦！下厨是最好的减肥运动！ 130
- 一个人吃也好幸福！美味快瘦料理！ 133
- 高钙魷仔鱼饭团 134
- 高纤生菜定食 135

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

高酵泡菜牛肉卷 136
消脂咖喱地瓜 137
低脂南瓜面疙瘩 138
美颜豆腐菜饭 139
元气豆腐饭卷 140
低卡酸辣蒟蒻拌面 141
韩式味噌鸡肉炖饭 142
营养饭团色拉 144
黄豆芽牛肉盖饭 146
清脾绿豆凉粉色拉 147
豆奶凉粉饱足汤 148
低卡蘑菇意大利面 149
Red【红色便当】地瓜鸡肉排毒色拉 151
Orange【橘色便当】牛肉鲜橘抗氧化色拉 153
Yellow【黄色便当】香蕉牛腱南瓜色拉 155
Green【绿色便当】酪梨鲔鱼多纤色拉 157
Purple【紫色便当】猪肉葡萄抗老色拉 159
有点饿时最适合吃的低卡饱足点心 161
低卡蔬果脆片 162
高钙南瓜吉士球 163
鲜蔬低脂炒年糕 164
美肌香煎双豆 165
活力香甜地瓜粥 166
美白豆腐蒸西葫芦 167
韩式拔丝地瓜 & 南瓜 168
无油牛肉蔬菜卷 169
降压南瓜鲔鱼卷 170
甜在心鸡蛋糕 171
黑麦营养三明治 172
亮眼西蓝花地瓜饼 173
五谷能量拿铁 174
石榴多酚韭菜色拉 175
五彩高酵排毒果汁 176
大口蘸酱也不怕！低脂色拉酱配方大公开 178
大口吃也没有罪恶感的不发胖宵夜 181
韩式开胃拌墨斗鱼 182
元气香柚拌花枝 183
消脂绿茶烤淡菜 184
牛蒡猪肉代谢卷 185
高纤牛肉蒸香菇 186
无油鸡肉煎饼 187
蔬果多鸡肉串 188
低钠海带卷章鱼 189
凉拌芝麻叶豆腐 191
韩式低盐味噌豆腐 191
凉拌黄芥末海鲜 192
降三高蒸莲藕 193
夏日沁凉冰沙 194
西蓝花鲔鱼活脑餐 196

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

清蒸彩椒鲜鱼 197

减肥时，吃这些最好！强力燃脂的超级食材大公开！ 198

【妈妈的一封信】

胖女孩变瘦美人的惊人奇迹！

你是最闪亮的星星，更是妈妈的骄傲！ 200

【给美珍的话】

一本为肉肉女打气的书！

快乐吃，轻松瘦，一起变S号美女吧！ 202

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

精彩短评

1、2015-15：从200斤减到100斤的韩国妹子 年轻和基数大确实比较容易减肥吧 故事和经验态度值得借鉴 运动部分略过了 食谱部分有国家差异 能借鉴的不多

2、美珍是个如此乐观、励志的女孩，看着这本书，感觉超喜欢这个开朗的姑娘唉！减肥是从改变观念开始的，是真的改变，从心改变！全书相当励志，书的材质也特别好，推荐想减肥的朋友看一看。

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

精彩书评

1、随着物质生活水平的提高，人们对生活质量的要求也日渐凸显。减肥，几乎成了国民话题，关于减肥的新闻几乎每天都在发生——“杜海涛瘦身20斤秒变男神”“瘦身成功!昆凌产后穿紧身裙约会闺蜜腰细腿美身材如初”“肥猫花3年成功减重23斤闪瞎全世界”……是啊！为什么每次减肥成功的都是别人，甚至是别人家的猫！为什么每次减肥失败的总是你？看看三大减肥误区，你中招了吗？

减肥误区一：少吃点？再少吃点？节食！断食！在这个全民自黑的时代，很多人自诩为吃货！虽然天天嚷着要减肥，但见到好吃的就无法控制自己！很自然地——吃！吃！继续吃！贪吃被当成了减肥的首要大敌。于是，很多人都理所当然地认为，肥胖是吃出来。所以一说到减肥，首先想到的就是控制嘴巴！只要不吃，就能瘦。可果真如此吗？没错，断食、节食确实能瘦，而且效果立竿见影。但长此以往，体重却会有增无减！在漫长的进化过程中，人类的身体已经变得非常聪明，如果你对它不够好，它会自动防御。如果你总是让它挨饿，它就会积累更多的皮下脂肪，以备不时之需！因此，也就不难理解，为什么很多人经常节食，体重却不减反增。所以节食减肥是万万不可取的，那么既要减肥又要吃，就是如何吃的问题啦！减肥不但要吃，还要吃好！吃出门道！韩国女星权美珍一天吃5餐、每天动10分钟，却瘦了50公斤！到底应该怎么吃？权美珍在《我瘦了50公斤——比整容更有效的减肥法》中，亲自向读者们传授了50道权美珍美味瘦身料理的制作方法，简单易操作。陈寿《三国志》：“国以民为本，民以食为天。”吃不是错，关键看怎么吃！但万万不能不吃。减肥请对自己好一点，不要太苛刻！

减肥误区二：没有毅力？坚持不住？很多人认为自己之所以减肥失败主要是因为自控力差、没毅力，坚持不住！其实不然，对于错误的减肥方法不坚持反而救了你，比如节食。其实减肥过程中并不是缺乏毅力导致减肥失败，而是自己对自己要求过高，制订不切实际的减肥目标，急于求成！看看那些走捷径减肥的结果，“女模双腿减肥多次手术留13处疤痕 阴雨天奇痒”“23岁小伙为减肥做深蹲半小时 大腿肌肉溶解”“17岁女生喝‘红糖加泻盐’偏方减肥 致腹泻昏迷”“大S减肥致手臂淤青 自侃演僵尸免化妆”“17岁女孩高考后参加减肥营猝死”……像这样的新闻，几乎每天都在发生。权美珍则多次以亲身经历警告读者，千万不要急于求成，减的越快，复胖越快，给身体造成的损伤越大。还是那句话，减肥请对自己好一点！减肥过程中，总会遇到些小问题。我们的权美珍也不例外，她也想过放弃，想过走捷径，更一度控制不住自己的嘴巴……但最后她减肥成功啦，瘦了50公斤！减肥路上遇到这些问题的时候，她是如何应对的呢？权美珍在《我瘦了50公斤——比整容更有效的减肥法》中分别给出了应对这些问题的减肥小妙招，“忍不住想狂吃时，我用这9招预防变成大食怪”“爱情有倦怠期，减肥也有停滞期，体重不降时，我用这5招对付它”……减肥路上的各种坎坷她都亲身经历过，而且通过一次次的失败经验，她成功克服了。

减肥误区三：没有时间运动？懒？虽然很多人都知道，要减肥，肯定要运动。但是无论是没有时间运动，还是懒得运动，都导致很多人放弃运动减肥的方法。减肥本是件随心所欲的事，可不知道从什么时候开始，减肥变得循规蹈矩、条条框框，惯性思维也让很多人觉得减肥要去健身房而实际上并不是没有时间减肥，而是没有时间去健身房！没有时间去运动！可为什么一定要专门抽出时间去运动呢？不要对自己要求太苛刻，不要被你的惯性思维蒙骗，其实运动减肥不一定刻意为之。作为资深胖友权美珍为你推荐权美珍逛超市减肥法、权美珍看电视减肥法、权美珍公园减肥法、权美珍恋爱减肥法……关于减肥瘦身的书有很多、方法也有很多，但是没有任何一本书也没有任何一种方法教你如何坚持下去！正所谓，实践出真知！权美珍瘦了50公斤是一个什么概念呢？(ps:小编我整个人也还没到50公斤)她究竟经历了什么，才减掉足足一个成年人的体重！在减肥这条布满荆棘的路上，权美珍踏出了一条血泪路，引领你前行。当然，如果你没有50公斤那么多肥肉可以减，不妨参考下《7天让你腰瘦美》和《惊人的消脂塑身跪瘦操》，助你早日走出微胖界。

《我瘦了50公斤--比整容更有效的减》

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:www.tushu000.com