

《金教練S曲線完瘦訓練》

图书基本信息

书名：《金教練S曲線完瘦訓練》

13位ISBN编号：9789866570810

10位ISBN编号：9866570819

出版时间：2012-5-23

出版社：推守文化

作者：金明英

页数：272

译者：彭唯誠

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

《金教練S曲線完瘦訓練》

內容概要

裴勇俊、鄭日宇、播音員盧洪哲
崔江熙、李娜英、金泰熙、李智雅、洪秀賢、具荷拉、
當紅韓國天王天后指定御用的指導老師！
改變韓國演藝圈的金明英教練，首次在台公開發表「明星級自體瘦身訓練訣竅！」
翹臀、勻腿、纖腰、薄背、腹肌、美胸，再也不是夢！
拒絕無效運動 停止飢餓遊戲
終結減肥生活第一本！
出乎意料的禁忌：
裝可愛會變大餅臉！性感翹腿就和美腿說bye-bye！
意想不到的簡單：
隨時隨地都能做的運動，就能雕塑完美身材！
絕對的飲食忌諱：
千萬不要吃麵包！吃太鹹會變胖！
無論是誰都能成功減肥！
教你簡單實用技巧，讓頑固脂肪也能輕易分解說bye-bye！
連女神們都有這些問題，那你呢？
不管怎樣都達不到完美的S曲線嗎？
請先檢視你是否有以下10種問題：
1、愛吃可愛又方便購買的麵包？
千、萬、不、要、吃、麵、包！
麵包是減肥的頭號敵人，就算只吃一個也不行！
2、下班後的應酬酒攤非去不可？
一、杯、酒、配、一、杯、水！
不要忽略酒的高熱量，避吃鹹的下酒菜！
3、拚命運動卻還是瘦不下來？
避、免、分、泌、皮、質、醇！
短期大量運動反而會釋放阻礙脂肪分解的皮質醇，
循序漸進制定3個月完瘦計畫才是正解！
4、雙腿浮腫不敢喝水？
水、腫、時、更、要、喝、水！
水腫不是水喝太多，而是血液循環出現問題。
多喝水+勤按摩，才是解救水腫的王道！
5、連呼吸都會胖的體質？
檢、視、每、一、口、食、物！
別再哀號你連呼吸喝水都會胖！你其實只是正餐吃很少，
零時、試吃、解饞食物的卡路里卻比正餐還要多！
6、只吃蔬菜水果還是胖？
水、果、含、糖！包、胖！
水果裡面含有寡糖，和糖是同一種成分！
你飯後餐餐吃、天天吃，能不胖嗎？
7、不敢運動是怕胸部縮水？
胸、部、不、會、因、此、變、小！
運動是消除多餘的贅肉，並不會讓你的胸部尺寸變小，
反而是讓你的胸部更加尖挺有美感！
8、翹腿坐不是很性感嗎？
它、是、美、腿、的、天、敵！
翹腿而坐會破壞骨盤均勻地承受左右兩邊的平衡，不僅傷害到脊椎，

《金教練S曲線完瘦訓練》

就連骨盤連接的腿部關節也都會受到影響你的腿的形狀。

9、常常偏頭托下巴裝可愛？

裝、可、愛、會、變、大、餅、臉！

托住下巴，把頭微微地轉向45度的裝可愛動作，

會壓迫到一邊的臉，造成臉部的逐漸肥大！

10、我沒時間做減肥訓練吧？

那、只、是、你、的、藉、口！

依照你原本的生活型態，只要稍微改變選擇的食物，

每天就算穿著高跟鞋和短裙也能在辦公室做伸展操！

此書內容卻包羅萬象，包含：

1- 獲得完美S曲線的方法

2- 維持身體均衡且消除多餘體脂肪的方法

3- 不會產生溜溜球效應而能長時間維持健康又苗條的方法

4- 即使你從未運動過、第一次嘗試瘦身，也能毫無負擔地進行訓練的方法

《金教練S曲線完瘦訓練》

作者簡介

作者簡介

金明英

韓國頂尖巨星TOP STAR的健身教練，金明英（又叫金教練）。

他不是只有單純地訓練運動，而且不斷地摸索可以運用到日常生活中的健康飲食法，經由這段期間的經驗，加上他掌握到的竅門和持續地研究，以這些為基礎而研發出「金明英式的Body Mentoring Program」。其核心在於教導人們如何吃得聰明，活得健康長久，更重要的是，持之以恆維持好身材！體驗過他研發的Body Mentoring Program的眾多明星們，都誇讚他是最棒的健身教練。現在他是擔任崔姬熙、李娜英、金泰熙、李智雅、洪秀賢、聚荷拉等知名女星的御用私人教練，以及裴勇俊、盧洪哲、李弼立、金泰宇、鄭日宇等知名男星也都是採用他的健身計畫！

部落格：blog.naver.com/outomix

推特帳號：doutomix

書籍目錄

Prologue

開始BodyMentoring了嗎？ 4

Chapter1BodyMentoring沒有天生完美的女神 1 4

羨慕紅毯上的女明星們嗎？ 1 6

女明星擁有S曲線的祕密 2 0

體重不過是數字 2 3

即使只有1秒鐘，也要提早開始運動！ 2 5

急速減重的後遺症 - - 老花眼 2 9

【金明英的BodyTalk】冬天過得好，春天時才能綻放美麗 3 2

Chapter2CheckYourBody運動前的準備 3 8

了解自己的身體，運動才有效 4 0

調整身體第一步：自我姿勢診斷 4 0

Test1.脖子 4 1

Test2.背部與肩膀 4 2

Test3.骨盤 4 3

調整身體第二步：矯正錯誤姿勢Solution1to11 4 3

【金明英的BodyTalk】對身體有害的七種習慣 5 2

Chapter3WannabeBodies成為韓國1%少數擁有完美曲線的女人 5 6

現在擁有女神封號的她，一開始與你我一樣別無不同 5 8

崔江熙 過了30歲也從來不運動 6 1

李娜英 只要解除壓力馬上增胖2~3kg 7 1

具荷拉 從少女蛻變成女人，S曲線是關鍵 7 9

金泰熙 經常在深夜吃冰淇淋 8 8

李智雅 夢想能帥氣地穿上牛仔褲 9 5

洪洙賢 雙腿浮腫讓她困擾不已 1 0 3

【金明英的BodyTalk】即使如此，還是要穿上比基尼！ 1 1 0

Chapter4實戰演練BodyMentoringProgram事前準備計畫 1 1 2

你想變得比今天更美麗嗎？ 1 1 4

金泰熙推薦 提臀運動讓身材更顯修長 1 1 7

李娜英推薦 擁有彈性又纖細的雙腿 1 2 5

具荷拉推薦 打造水蛇腰曲線 1 3 9

崔江熙推薦 伸展肩膀，打造優雅的背部曲線 1 4 7

李智雅推薦 鍛鍊腹肌，展現健康美 1 5 5

洪洙賢推薦 強調性感胸線與鎖骨線條 1 6 5

運動後進行局部有氧運動 1 7 2

訂立個人專屬的BodyMentoringProgram 1 7 8

【金明英的BodyTalk】運動做膩了，想放棄的時候該怎麼辦？ 1 8 4

Chapter5DailyStretching為上班族設計的辦公室伸展操 1 8 8

忙碌時也可以坐著運動 1 9 0

Step1.伸展身體 1 9 2

Step2.肩膀 & 手臂伸展操 1 9 3

Step3.骨盤伸展操 1 9 4

Step4.大腿內側伸展操 1 9 5

Step5.臀部伸展操 1 9 6

Step6.臀部 & 大腿內側收操運動 1 9 7

Step7.腰部伸展操 1 9 8

Step8.全身收操運動 1 9 9

《金教練S曲線完瘦訓練》

- Step9.按摩臀部 & 大腿內側，促進血液循環 2 0 0
- 【金明英的BodyTalk】使運動效果加倍的輔助美容產品 2 0 4
- Chapter6FoodMentoring吃得好才能瘦得漂亮 2 0 6
 - 「吃得好」與「吃得多」的差異 2 0 8
 - 鹹的食物會增加體重 2 1 1
 - 節食的錯誤迷思 2 1 4
 - 貪食慾望是賀爾蒙作祟 2 1 8
 - 喝水也會胖的迷思 2 2 1
 - 一定會有壓力，不如就照常吃吧 2 2 4
 - 每日三餐規則 2 2 6
 - 【金明英的BodyTalk】雞胸肉不是萬能仙丹 2 2 8
- Chapter7FoodMentoringProgram一天三次吃出苗條的方法 2 3 2
- 這種情況就該這麼吃！ 2 3 4
 - 1.忙碌的早晨來杯綜合精力湯 2 3 6
- Eat&Slim女明星們上鏡前一晚的祕密菜單 2 4 0
 - 2.慎重選擇東西吃 2 4 2
 - 在韓式餐廳 2 4 3
 - 在小吃店 2 4 7
 - 在日式餐廳 2 4 9
 - 在中式餐廳 2 5 0
 - 在速食店 2 5 1
 - 在三明治店 2 5 2
 - 在粥品店 2 5 3
 - 在麵店 2 5 4
 - 在便利超商 2 5 4
- Eat&Slim想要擁有完美身材的女性卻無法達到的理由 2 5 6
- 3.聚會滿檔的晚上，不要一味拒絕 2 6 0
 - 在家庭餐廳 2 6 1
 - 在烤肉店 2 6 2
 - 在湯品店 2 6 3
 - 在生魚片店 2 6 4
- Eat&Slim純天然健康果汁 2 6 6
- 4.訂定個人專屬的飲食計畫 2 6 8
 - 【金明英的BodyTalk】酒，也可以喝得健康！ 2 7 0

《金教練S曲線完瘦訓練》

編輯推薦

韓國天王天后用完美身材為您見證！ 演員崔江熙、李娜英、金泰熙、洪秀賢 / 歌手具荷拉 / 藝人鄭日宇 / 播音員盧洪哲 【1】 明英哥~~祝你賺大錢。 還有遇到一位好女人~~呵呵！
11/3/2 From 崔江熙 【2】 我以前都不知道運動是這麼有趣的一件事..... 嗯！我看到自己的身材正在改變，超開心。呵~~ 不虧是大師啊！哈哈，明英哥！ 謝謝你喔。加油！
11/3/2

《金教練S曲線完瘦訓練》

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