

# 《史上最猛韓國黑豆減肥法》

## 图书基本信息

书名：《史上最猛韓國黑豆減肥法》

13位ISBN编号：9789866363979

10位ISBN编号：986636397X

出版社：世茂出版有限公司

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](http://www.tushu000.com)

# 《史上最猛韓國黑豆減肥法》

## 內容概要

作者鄭周榮在小的時候就被判定為過度肥胖，在過去的11個年頭，他曾經試過各式各樣的減肥方法，而結果卻是不斷地失敗，但是憑藉著黑豆，他終於結束了11年的減肥過程，開始了新生活。以前曾經歷過的減肥過程是如此地困難和辛苦……但是在一個偶然的機會中開始的黑豆飲食法卻完全不會辛苦，也不需要勉強地去實行，光只是吃了黑豆而已，不知不覺中就讓他從原本的XXL襯衫換成穿S大小的襯衫了。在減肥的過程當中，肥肉漸漸消失之後，原本被埋沒在肥肉裡頭的五官就重新跳脫出來，改變了他的外貌之後，人們看向他的眼光也改變了。為了那些仍在為減肥而奮戰的人們，藉由此書，他公開了他曾經驗過的、奇蹟式的減肥方法。這是比任何人都想減肥的他所試過最成功的減肥方法，讓更多人都知道他所親身經歷到的「黑豆威力」。希望大家都可以藉由黑豆而變得更加健康。

# 《史上最猛韓國黑豆減肥法》

## 作者簡介

鄭周榮 是個出身於浦項大學的23歲青年。比起一般人，他更喜歡吃垃圾食物；此外，因為喜愛吃肉，所以在吃飯時比起用湯匙，他反而還更常使用刀子。 在小的時候，他就已經被判定是過度肥胖。因此他在世界上最討厭的事情就是檢查體重；生平第一次對喜歡的人告白，結果卻也是被對方狠狠地拒絕；每次只要去買衣服，店員就會用憐憫的眼神看著他，並且對他說：「店裡面沒有適合你的衣服」。面對著各式各樣的屈辱，他抱持著一定要減肥的念頭，結果卻只是在報名健身中心的次數超過了二十次以上，還有花費了11年的減肥歲月，在那段期間他嘗試過了丹麥減肥法、黃帝減肥法、香蕉減肥法、瑜珈減肥法等，各種普遍的減肥方法。但是，他的這些努力卻總是敗倒在美食的誘惑之下。 因為多次地試圖減肥，再加上運動不足的關係，周榮不但未能達成目標，最後甚至長了整臉的青春痘！這一切都讓他感到非常的挫折，最後他懷抱著「至少也要讓肌膚變得乾淨」的期望，開始全心投入於青春痘的治療。就在此時，他接觸到了黑豆。自從開始吃黑豆以後，他的身體很快地就發生了變化。肌膚狀況漸漸轉好的同時，他竟然也在四個月內減掉了50公斤！為了想要讓更多人都知道他所親身經歷到的「黑豆威力」，於是他把自己減肥前後的照片上傳到網路上。 理所當然的，這些照片立刻就引起了爆炸性的話題！並且創下了90萬人次的點閱記錄，還被評選為那年Daum和Cyworld等入口網站的最佳影片。 在那之後，周榮也應邀上了MBC 話題焦點 和 今日早晨、KBS 世界的早晨 等電視節目，向大家介紹自己獨特的減肥秘訣，再一次吸引了大眾的關注。直到現在周榮還是努力在網路上傳播自己有關減肥的技巧和知識。

譯者簡介 曾莉婷 政治大學韓語系學生，喜歡韓語鏗鏘有力的發音，還有肥滋滋的韓式烤五花肉。翻完本書之後，深感生活規律與身體健康的重要性，於是決定也要來甩掉肥肉以及找回沒有痘痘的美麗肌膚。願此書能夠為大家帶來美好的希望，達到更加健康快樂的自信人生。

# 《史上最猛韓國黑豆減肥法》

## 編輯推薦

本書特色 本書附贈 專用黑豆減肥筆記 青春痘肥豬 在與黑豆相遇之後迅速變身為超級大帥哥！ 韓國90萬網友爭相轉寄並且試作成功的超猛減肥法 無法克制的食慾，難以持續的運動，導致他歷經了十一年、試過了數十種的減肥法卻依舊不見成效 「我是受到詛咒的體質，我是不是一輩子就只能這樣了？」 曾經他如是絕望的想著 但自從遇上了黑豆 它那滿點的營養及充分的飽足感 讓他自此脫離貪嘴好吃一族 而黑豆的清爽與豐富的纖維更讓他因拋卻了宿便而重新換上一張充滿彈性與活力的臉蛋 不只是一身的肥肉，連惱人的青春痘、頭皮癢也全都消失不見了 黑豆減肥法就是這麼神奇！ 你，還在等什麼？ 只要輕鬆4步驟： 1.早餐吃蒸熟的黑豆和豆腐 2.午餐注意GI指數的攝取 3.晚餐是正常食量的一半 4.每週3次、每次30分鐘的健走 作者親身實證，短短4個月之內就從105kg瘦成54kg，成功減重51kg！ 另附有專用的減肥手冊，讓你仔細記錄每一天的飲食與運動量

# 《史上最猛韓國黑豆減肥法》

## 精彩短评

1、虽然全书有点啰嗦地重复同样的内容，但会有身同感受的FEEL，很励志~我试过两个星期，每天吃超多，体重有轻一点，皮肤明显变细腻，大家可以去试一下

# 《史上最猛韓國黑豆減肥法》

## 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](http://www.tushu000.com)