

《厉害人们的真正减肥法》

图书基本信息

书名：《厉害人们的真正减肥法》

13位ISBN编号：9787565701399

10位ISBN编号：7565701394

出版时间：2011-3-1

出版社：中国传媒大学

作者：吴殷锡

页数：239

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

《厉害人们的真正减肥法》

内容概要

《厉害人们的真正减肥法》作者通过经营减肥网站,积累了丰富的成功减肥经验,并在《厉害人们的真正减肥法》中呈现出来。尤其是可以根据自己的实际情况选择的减肥运动,是只有在《厉害人们的真正减肥法》上才可以看到的内容,体现了作者的良苦用心。希望各位读者能够借助《厉害人们的真正减肥法》,健康减肥!

《厉害人们的真正减肥法》

作者简介

吴殷锡(顾问吴)

将关于减肥、健身的问题痛痛快快、统统解决的减肥顾问吴殷锡，被人们简称为“顾问吴”。-顾问吴于1999年开设了“成功减肥 / 与肥胖的战争”网站，目前已经有72万名会员，成为名副其实的韩国第一大减肥健身网。

顾问吴倡导正确、有效的经典减肥法，运营网站十多年，接触了各类想减肥的人，替他们分担烦恼，得到了直接或间接的经验，现在攻读相关学科的学位，同时坚持撰写自己多年的所见所闻。《厉害人们的真正减肥法》是十多年来被上百万人验证的顾问吴减肥秘籍的终极版。告别反复的减肥，告别反弹的烦恼，一生健康苗条的方法就在本书里。

朴勇宇

韩国最知名的减肥专家。毕业于首尔大学医学院，在高丽大学医学院获得医学博士学位，目前担任成均馆大学医学院客座教授以及朴勇宇RESETCLINIC代表，被KBS、MBC、SBS等电视台公选为减肥领域的权威。

金炳完

毕业于延世大学生物化学系，运动生理学博士，目前是大田大学保健运动学院社会体育系教授，并担任韩国运动协会特别研究员、大田大学保健运动学院副院长、韩国运动协会大田分会会长、韩国大学拳击联盟会长等职务。

《厉害人们的真正减肥法》

书籍目录

Prologue 就算减肥成功，还是有95%的人会在5年内反弹。现在就彻底告别反弹的“恶魔循环”！“真正减肥”活用说明书Step 1 [减肥动机] 改变人生的惊人体验 减肥改变你的人生 72万人亲身验证的100%成功减肥秘诀 不挨饿也能瘦 65kg的胖顺变成了45kg 一年半不参加聚会的老师 减肥的开始——爱自己 停止减肥的瞬间，减掉的肉就找回来了 连孩子都生了，没有理由不减肥 瘦到朋友们都不认识了 减肥后的自信100% 以前穿不上的衣服都能穿了 减肥没有一点坏处 有氧运动和肌肉运动同时进行，才能有好身材 窄腿牛仔裤，你也可以穿上 下半身肥胖，靠跳绳解决 通过力量训练提高基础代谢量 看我的眼神都不一样了 以无氧运动再塑完美身材 超短裙、最小号的衣服都可以穿了 因为怀孕长的20kg全都减掉了 给拥有减肥梦想的人大大的刺激 不改变习惯，体重就一定会继续增加 电梯，禁止！自动扶梯，禁止！出租车，禁止！现在喜欢外出了 害羞内向的我变得活泼了 10kg就可以改变人生 从喝咖啡上瘾到运动上瘾！Step 2 [决心]减肥，你准备好了吗？ 1年前我的样子 1年后我的样子 找出原因，我胖的原因 5%的成功者都是“记录”的人 将目标可视化，3个月减掉12kg！达到减重目标所带来的好处 告诉身边的人，获得帮助 Before Diet，回顾过去的24小时Step 3 [学习]这就是减肥的真谛 1. 减肥的原理 想胖是遗传因子的欲望 调整体重的原理 减什么 怎么减 我1天需要多少热量 减到什么时候，减多少 2. 减肥的饮食疗法 应该吃什么 应该吃什么 3. 减肥的运动方法 运动的原理 运动实践 如果不开心，干脆不要减肥Step 4 [实践]真正适合我的减肥运动 1. 不同目的的减肥法 摆脱肥胖的减肥方法 身材超级棒！打造S形完美身材的减肥法 2. 选择适合我的运动项目 空闲运动(3-minute workout) 让你一大早就神清气爽的起床拉伸运动 全身循环懒腰 翻身 婴儿的伸展姿势 滚球 青蛙拉伸 运动 小猫拉伸运动 卷起 空闲运动(3-minute workout) 上下班路上自然而然轻松变瘦的空闲运动 臀部用力 大腿向内侧夹紧 抬起脚后跟 空闲运动(3-minute workout) 在办公室(学校)偷偷做的紧绷绷运动 颈部拉伸运动 肩部拉伸运动 肋下拉伸运动 扭身体 背部拉伸运动 抬高一条腿 屈膝抬高 利用桌子进行腹肌运动 双手抬起桌子 握住椅子抬起臀部 握住椅子下沉 向侧面抬腿 向后抬腿 保持T字姿势 上下弓步 弯曲 全蹲 空闲运动(3-minute workout) 一边看电视，一边在沙发上做效果100%运动 夹紧靠垫抬起臀部 沙发腹肌运动 趴着向后蹬腿 仰卧抬腿 侧卧抬腿 沙发俯卧撑 空闲运动(3-minute Workout) 晚上入睡前在床上做缓解疲劳的拉伸运动 骨盆拉伸运动 人鱼公主拉伸运动 大腿后侧拉伸运动 把腿抬到头上 天鹅姿势 胸部拉伸运动 一边呼吸一边甜蜜入睡 30分钟循环运动(Circuit Training) 针对时间不够用的人的高效运动 1 热身运动——原地跳 2 强化胸部的肌肉运动——屈臂 3 有氧运动——原地跑步 4 二头肌和下半身肌肉运动——蹲起 5 有氧运动——抬高腿 6 腹部肌肉运动——抬起上半身 7 强化下半身的有氧运动——并步 8 下半身和肩膀肌肉运动——全蹲 9 有氧运动——张开双臂跳跃 10 强化身体后侧的肌肉运动——背部肌肉运动 Circuit Training 3分钟循环运动项目 日常家庭锻炼(Daily home body shape workout) 热身拉伸运动 温柔地放松全身 放松肩膀 放松全身肌肉 并步加左右挥拳 大腿后侧、骨盆、肋下拉伸运动 大腿内侧拉伸运动 大腿前侧、臀部拉伸运动 日常家庭锻炼(Daily home body shape workout) 肌肉循环运动 腹肌运动 下腹部运动 扭动下腹肌、侧腹肌 提臀 俯卧撑 小猫姿势 “L”字俯卧撑 趴着做腹背运动 趴着提臀 平衡 向后俯卧撑 双腿并拢蹲起 把握平衡向前踢腿 向前一步屈膝 日常家庭锻炼(Daily home body shape workout) 有氧运动 开放的舞步 柔道步伐 侧面弓步 向后踢腿 放松 日常家庭锻炼(Daily home body shape workout) 整理运动 肩膀拉伸运动 肋下拉伸运动 背部、胸部拉伸运动 Surya Narnask&r 拜日式瑜伽Step 5 [保持]比减肥更重要的After Diet 不会失败的成功减肥模式 发胖的原因和设置点(set point)理论 再次强调体重减轻的基本原理 减少脂肪的减肥VS减少肌肉的减肥 不同部位的减肥方法 After Diet，成功减肥要改变习惯

《厉害人们的真正减肥法》

章节摘录

版权页：插图：Step 1 减肥动机改变人生的惊人体验减肥改变你的人生肥胖是一个社会文化指标。同处于这个时代,韩国的肥胖标准和美国的肥胖标准也有所不同。就算不比较BMI (Body Mass Index,体重指数),单从韩国的小肥妹到了美国,却常常被认为很苗条这一点,也可略见一斑。我们从出生开始听声音、对准焦点、区分颜色、慢慢听懂爸爸妈妈的话,再到接受各种各样的教育,在我们成长的过程中,逐渐形成了关于美的标准。比如高鼻梁才是美人,个子高才潇洒,脸小才显得身材更窈窕.....我们习惯了看电视里明星们苗条的身材。不论愿意不愿意,我们都生活在这样一个胖即不美的罪恶时代。但是肥胖不是罪恶,看看准备生孩子的孕妇们吧,她们丰满的身体,在懂得十月怀胎的神奇的丈夫眼里,是多么可爱、多么美丽的身材啊!不过大众审美却盲目要求肥胖的人减肥,这却是不可避免的事实。肥胖是健康与否的风向标,肥胖的人比不胖的人患病几率更高,肥胖会缩短人的寿命,与各种“生活方式病”也密切相关,这是众所周知的事实。想要摆脱肥胖的更现实的理由是什么?“我减肥的理由”论坛的?员们这样回答:“为了自己!”为了自己而减肥的会员的留言达到了1015页。你为什么减肥?为了穿漂亮的衣服,为了自信地走上街头,为了讨男朋友的欢心,为了找回自信.....不论理由是什么,你一定是下决心减肥的人。

《厉害人们的真正减肥法》

媒体关注与评论

本书作者通过经营减肥网站，积累了丰富的成功减肥经验，并在本书中呈现出来。尤其是可以根据自己的实际情况选择的减肥运动，是只有在这本书上才可以看到的内容，体现了作者的良苦用心。我个人认为“知道多少就能减多少”，这本减肥书完美地诠释了我的观点，我倍感荣幸。希望各位读者能够借助这本书，健康减肥！——RESETCLINIC代表 朴勇宇我曾经和作者一起在韩国的各个地方进行以运动和减肥为主题的演讲，看到这本书，当时为大家测量脂肪的一幕幕又浮现眼前。在网络及生活中，作者通过直接或间接的方式接触了大量减肥成功或失败的人，积累了丰富的经验，他的书可以说是非常珍贵的资料，承载了作者总结的保持健康和苗条的知识，向读者公开了在与减肥的斗争中获得胜利的诀窍。——大田大学社会体育系教授 金炳完

《厉害人们的真正减肥法》

编辑推荐

《厉害人们的真正减肥法》：亚洲销量第一的减肥畅销书，轰动韩国、日本的经典减肥法！韩国NO.1减肥网站“成功减肥/与肥胖的战争”72万名会员100%成功减肥！减肥秘籍终极大公开：只要改变习惯。就能立即变瘦不反弹！附书超值赠送，只要跟着做就能减肥的家庭健身完整版DVD只要记录就能变瘦的30天减肥日记本。即学即用“厉害人们的真正减肥法”韩国第一本“最实用，最贴近生活的减肥书”肥胖战争胜利秘诀大会开Step1:四动机:改变人生的惊人体验倾听因为减肥成功而改变人生轨迹的人们故事。Step2决心:减肥，你准备好了吗？开始减肥之前，树立明确的目标，下定决心。Step3:学习:这就是减肥的真谛 减肥的原理、饮食方法、运动方法.....学习有效减肥的方法。Step4实践:适合我的减肥运动利用空闲运动、循环运动、日常家庭锻炼、瑜伽等适合我的运动减肥。Step5保持:比减肥更重要的After Diet熟悉成功的减肥模式，保持苗条健康又不反弹的身材。写给在减肥中屡战屡败的你，10年间72万名会员争相分享的Diet Top Secret!想“瘦”你也可以轻松做到。

《厉害人们的真正减肥法》

精彩短评

- 1、一般般啊啊
- 2、普罗大众的减肥方法，不外乎合理的运动+合理的节食+持久的恒心，书里面的个案几乎都是这个模式。说真的，我觉得持久的减肥恒心是最难的。
- 3、此书由动机到决心到学习到实践一步步地教我们
还有将运动分类，什么有氧啊肌肉循环啊，还有分空闲的还是家庭的
很清楚，很容易和生活结合在一起，挺好的~
- 4、书中把减肥原理解释得很详细，还有普通人减肥成功的例子和他们的办法。戒除不良的饮食习惯，坚持运动才是持久减肥的方法。贴近生活，没有那些花哨的餐单，日常生活中减肥的习惯，小动作都相当详细，推荐！
- 5、书上主要让自己认识自己肥胖的原因，给自己建立信心，瑜伽还好吧以前也没练过。日记本本还是不错的，一号开始减肥，希望自己快点减下来
- 6、正在受益；感觉生活方式在变化了，瘦了点，观念也改变了，建议大家购买。
- 7、内容很多，也很细。印刷也相当好啊
- 8、书中的运动很不错
- 9、真心励志啊，看到书里的人的坚持和，真是鼓舞人心啊！
- 10、觉得和《最后一本减肥书》差不多的内容，但是也很不错啊！！两本结合出来！！昨天下订单，今上午就到了，好快！！
- 11、里面包含了许多真实减肥的例子，并给出了减肥的途径——健康生活习惯的养成，挺不错的。但减肥除了自己能帮自己，别人说的再精彩也是徒劳无功。
- 12、一个个实例小故事，也减肥者一个个参考，从中找到适合自己的减肥方式！
- 13、看了那个热量计算和制定属于个人的分量后买的
- 14、写得太完善了，什么时候做什么都帮你计划好了，不过好像没啥效果
- 15、这是一本让你买了绝对后悔的书，绝对没用，要说励志它达不到减肥天书的效果，要说方法没有可取之处，绝对的后悔。
- 16、很多人减肥成功的例子，真想减肥的，可以读读。基本大同小异。多学经验吧
- 17、看了几页放在了一边。。是一本可以借鉴的书
- 18、这个商品不错，希望有助于我瘦身
- 19、举了一堆例子全送要少吃多运动 远没有西木博士的减肥法好用些
- 20、每一篇分享都让人感叹，减肥真是残酷啊。
- 21、真的是厉害人们的真正减肥法,值得看一看内容不错
- 22、里面写得很详细 很好 只不过书有点脏
- 23、很不错~闲的时候翻一翻是一种温馨和鼓励~
- 24、很专业的减肥书，网上类似的信息很多很多，不想找就买本书看看很值得。信息量很大！印刷的颜色感觉怪怪的，只有这一点不完美，总体相当好。
- 25、书的内容不错.看到那些成功的案例.让我自己增添了信心.不过配的碟子很不清晰
- 26、这本书很不错，虽然是满49元送的，但是质量一点都不差，里面的光盘还没看，暂时不予评价，那本小日记本设置还挺人性化，不花钱的东西能有这样的效果，确实不错。
- 27、还行吧，没有预期的好
- 28、还行 给个好评
- 29、如果能按照书来坚持，绝对能瘦阿，改变生活习惯和饮食结构是王道
- 30、很多别人的经验，更容易坚持
- 31、希望有效果。朋友推荐买的
- 32、很励志 但是没坚持下去 很是没瘦
- 33、很久以前买的书了，还不错哦哦@！
- 34、结合真人真事的范例，根据饮食，运动，心理方面把减肥这事，有系统有机的结合以来，希望新的一年，能拥有好身材。好评！
- 35、我购了此书，书内的光盘已裂要求换货，网上已受理，但快递员坚持要求我退货，并要承担已付

《厉害人们的真正减肥法》

的邮费，是怎么一回事。

36、减肥的动力。每当自己想放弃的是候看看书上的人就会给自己很大的动力。我一直靠这本书来减肥的。

37、里面有很多的减肥成功案例，都有照片，比较励志。书里面反复强调的减肥方法就是少吃多运动。基本上里面成功的人都是这么减肥成功的。书是铜板印刷，味道很大，然后前70页左右会因为绿色的书边而有所粘连，不过不影响阅读，是崭新的书，没人翻动过。

38、前半部分是介绍成功案例，后半部分是图文并茂的减肥招式。我个人不是很喜欢。比如运动减肥，怎么运动？里面没有具体的细节的。只是整个图书给人一种信念“我要减肥，我可以成功！看看那些成功人士，他们做到了，你没有理由做不到”但是其实减肥的动力我有了。我缺的不是动力，是具体指导！

39、内容应该还可以,希望有用吧

40、配了记录表格等内容，坚持就能看到效果！

41、减肥迫在眉睫啊

42、有很多简单的动作~做起来也不是很困难~

43、里面都是彩页的。很舒服。。。

44、送的书里最有价值的一本了。书还没看完，送的光盘感觉很不错，可以随时随地练习啊，起床后，办公时，坐公交时.....很受启发！

45、看着内容不错，希望可以持之以恒，坚持就是胜利！

46、韩国人的能吃苦是出了名的.这种自虐的减肥法,估计99.99%的人会失败.不适合我们国人的.每个例子都是大量的运动和低热量的饮食.不行的,绝对不行的.一定会失败的.就算瘦下去了也一定会生病的.心理上的被剥削感太严重了.如果你喜欢自虐,那就这么干吧.

47、坚持少食和运动是王道

48、很喜欢这本书，看了很有感觉，特别是还送了个减肥记录本和光盘，很好。。。

49、真的挺好的一本书。前面介绍了很多牛人的减肥方法，还有真人减肥前后对比照片，看了之后很受鼓励！~后面具体的减肥意见也很不错。

50、很坑啊，CD都坏了，折断了。。。气氛！！！！！！

51、送的书，感觉很值。书上有胶套，附光盘，还有小笔记本。比想象中的好。

52、比起我以前在当当买的一堆书更加详细，更加有用

53、彩页的书，看着不枯燥；清晰的光盘，赏心悦目；小日记本很好，不错的一套！卓越在我们这速度快，服务好，周围的朋友都好评！继续保持！

54、减肥贵在坚持

55、首先，光盘不能打开是坏的，其次内容也没多大用处，其实减肥这事啊，全靠自己的意志力了！看啥都没用

56、超级喜欢减肥日记本，考虑周全！

57、韩国减肥书，粗略翻翻

58、说真的，这本书里面说的都是某些人减肥成功之后的心情啊什么的，书的后面就是一些介绍运动的，没有什么特别的地方，当初看的时候很想买，但是买到之后看了感觉好像也就那样，没有什么特别的，不过如果是想靠看一些人的减肥前后对比来激励自己的朋友还是可以买来看看的，就是也不多，重点是里面介绍的东西无非就是少吃多运动这个减肥界万年的道理.....

59、里面附赠的小本本 超爱哈 真想复印几本慢慢用 哈哈

60、从前的我还买过这样的书....其实自己都没看吧喂！

61、这个不错额

62、有光碟教学版本 运动加油~~~

63、减肥的朋友，可以看看

64、这书的理论不错，减肥的确要从适量的饮食和运动入手，而且需要一生的努力和习惯。书中有很多减肥成功的个案，提供了很多减肥模式，有的用两三个月达到目标，有人则用一年多的时间完成，这要看自己的状态而定的。减肥除了为了好看，更重要的还是为身体健康。希望自己能养成一个健康的生活习惯吧！

65、厉害人们的真正减肥法—全彩印刷

《厉害人们的真正减肥法》

- 66、时不时拿今天吃了什么出来看看，然后就有动力减肥了，虽然这周都堕落了，下周开始继续努力
- 67、有个小册子是记录心得的还有一本碟，内容还在看。
- 68、韩国人写的，还好~~~啦啦啦啦啦
- 69、挺实惠又有光碟
- 70、真不错 就是第一页被水粘湿了
- 71、包装华丽，赠品一堆。

内容花花绿绿一大本吧

- 72、前面的是真人减肥对比，看后很有动力
- 73、很好的一本书，很平易，简单又科学，总结就是 调整饮食正常吃饭，适当运动，具体运动也很详细，很好的减肥书。坚持了两周，晚饭后不吃零食，瘦了2KG.
- 74、退了，光碟也没有，书也是坏的
- 75、我很喜欢的一本减肥书，买了两本，第一本是送的光盘有问题，所以有重买了一本。个人很喜欢，送的日记本也很好，只是只有30天的记录。
- 76、为什么没有光碟和减肥日记本？？？好难过！！！！！！
- 77、 当下社会生活水平得到了显著的提升，更多的人越来越注重生活

质量。当然减肥也是很多女性比较关注的话题,虽然减肥方法有很多，但大多数都是不健康的减肥方法，所以减肥要讲究方法，讲究既能达到减肥效果又能促进身体健康的两全其美的方法。这本书有的写的就很好，比如先改掉生活的恶习，摒弃那些恶习也是促进身体健康的基本保障。除此之外还有饮食疗法，运动减肥技巧...，正在减肥而没有找到好的方法的朋友应该可以在这里找到自己的方法和思路。

本书评由贝尔商城高阳评论

- 78、还没有看，懒惰
- 79、刚拿到书，翻看几页，很励志。有很多成功的典范，努力.
- 80、蛮好的书呢，感觉有效果

《厉害人们的真正减肥法》

精彩书评

- 1、这段时间在研究减肥的内容，收罗了一些市面上的减肥书籍。这本插图版，买来很快就翻完了，也没什么新意，没有什么值得推崇的地方。通篇就是韩式拼凑版减肥方法，一半是论坛网友的发帖内容，一半是作者自己东拼西凑弄出来的所谓的减肥方法，棒子出这本书实在太没诚意了，不推荐看。还是那句话：减肥，其实是意志力和执行力的问题，而不是方法。
- 2、当下社会生活水平得到了显著的提升，更多的人越来越注重生活质量。当然减肥也是很多女性比较关注的话题,虽然减肥方法有很多，但大多数都是不健康的减肥方法，所以减肥要讲究方法，讲究既能达到减肥效果又能促进身体健康的两全其美的方法。这本书有的写的就很好，比如先改掉生活的恶习，摒弃那些恶习也是促进身体健康的基本保障。除此之外还有饮食疗法，运动减肥技巧...，正在减肥而没有找到好的方法的朋友应该可以在这里找到自己的方法和思路。本书评由贝尔商城高阳评论

《厉害人们的真正减肥法》

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