

《塑身女王教你打造完美曲线》

图书基本信息

书名：《塑身女王教你打造完美曲线》

13位ISBN编号：9787807637707

10位ISBN编号：7807637706

出版时间：2012-6-1

出版社：广西科学技术出版社

作者：郑多莲

页数：175

译者：苏喆

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

《塑身女王教你打造完美曲线》

前言

从欧巴桑变身为公认的魔鬼身材，不复胖的瘦身法，开始！减肥的女性有99%都以失败收场。即便在一段时间内减肥的效果明显，但用不了多久几乎所有的人都会反弹，很快又恢复到瘦身之前的样子。有些人甚至还会超过原来的体重呢……相信听到我这么一说，一定有很多朋友都不由自主地猛点头吧！其实，我自己也是这其中的一个。33岁以前的我也曾尝试过各种瘦身方法，但结果无一例外，都是以失败而告终。那时，我已经是两个孩子的母亲，身材胖得简直都没法看。为了恢复到以前姣好的身材，我也曾尝试了各种办法！可是有些方法，即便在一段时间内帮助自己达到了瘦身的预期目的，但也总是很快就反弹回去。我当时就觉得自己所做的一切努力都是白费，我始终都是走在一条错误的路上，不断地恶性循环罢了。现在我已经46岁了。记得33岁时，我的体重就已跨过了70公斤大关，那么我是如何成功瘦身到现在的魔鬼身材呢！而且，毫不夸张地说，我瘦身以后就再也没有胖起来过。最叫人开心的是，大家都说我不但变瘦，还变得更年轻漂亮了。瘦身之前的我不过就是一个再平凡不过的家庭主妇，瘦身成功以后，我竟然一下子成了韩国所有媒体中受热捧的人物。我知道，话说到这里你可能忍不住要问我了：瘦身这么成功，而且能够长期保持，究竟有什么特别的方法呢？这本书里记载的正是我10多年来不断总结的瘦身方法。很多女性之所以瘦身失败，都是因为站在了错误的起跑点。为了不让大家重蹈覆辙，我特地收集了一些大家必须注意的瘦身知识，并作了简易的说明，希望能够对大家有所帮助。我亲爱的朋友们，为了保持骄人的身材，拥有不复胖的体质，让我们从现在就加入到瘦身的行列当中吧！

《塑身女王教你打造完美曲线》

内容概要

网络最红减肥视频，数以亿计的人疯狂追捧！

46岁韩国最美辣妈，3个月瘦身20kg，13年从未反弹！

媒体竞相争访的“瘦身救世主”，日本媒体喻之为“最理想の身体”，其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书！

横扫韩国YES24、台湾诚品美容减肥畅销榜NO.1，销量超100万册，连续97周蝉联冠军之作！

连续97周畅销书榜NO.1、优酷点击No.1、百度热词No.1

颠覆一般减肥观念，瘦不是终极目标，曲线美才是王道！

像婴儿一样少量多餐，不但从没挨饿过，一天还吃六到八餐。黑蒜、红人参……等优质食物让你瘦得更健康！风靡亚洲塑身女王郑多莲，首本绝密减肥抗衰老秘技大公开。

从未有过的瘦身奇迹——连任天堂都为之疯狂！

《塑身女王教你打造完美曲线》书中免费附赠：市面唯一中文配音，价值日币3900元，最精华的完美曲线操DVD。

《塑身女王教你打造完美曲线》

作者简介

[韩]郑多莲，被誉为“韩国最美丽的辣妈”“瘦身救世主”，日本媒体将她的性感身材称之为“最理想の身体”

1966年生，健身教练。原本只是饱受产后肥胖及腰酸背痛之苦的平凡家庭主妇，2003年透过网络新闻公开自己的瘦身体验，不料一炮而红，经各大媒体热烈报导，掀起瘦身运动旋风，一跃而成韩国话题人物，韩国人为她新创“MOMUCHAN”一词，在韩文意味“健康的肉体美”“最理想的肉体”之意。其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书。

她曾受邀在韩国SBS电视节目“摆脱超高度肥胖”中指导超过100公斤的胖妹成功瘦下50公斤，其后不但成为媒体宠儿、畅销作家，并录制减肥节目、推广有氧运动，开设健身房、贩卖健身器材及DVD等。目前除经营健身中心，在韩国和日本都设立了健身教练培训机构，培育后进不遗余力，致力于推广郑多莲瘦身法。

【~花边~】郑多莲健身舞是郑多莲为了拥有完美身材而创作的。结婚之前原本是一位室内设计师的郑多莲，婚后体重开始不知不觉地从48公斤一路增加到68公斤。有一次老公在睡觉时说了梦话被她听到，“真怀念你婚前的样子呀”“这句话对郑多莲造成了很大的打击，再加上因为肥胖而引起的背痛问题，郑多莲终于在医生的建议之下开始健身减肥。

三个月后，郑多莲的体型出现明显的改变，她把减肥的成果照片用电子邮件和亲友分享，结果收到信的人纷纷转寄给更多的网友。后来郑多莲不但成了网络红人，报纸、杂志、广播、电视等各家媒体也都来采访她。甚至连南韩的高中课本中，也介绍了如何拥有“健康肉体美”的郑多莲。

之后，郑多莲更进一步红到了东瀛，被日本媒体喻为“最高(理想)の身体”。虽然南韩的医学技术很发达，但46岁还能有这样的身体状态，日本的女性们也从心底佩服起郑多莲了！

她自己还研发出了一种叫作“FIGUREROBICS”的塑身运动，运用循环训练的方式，以肌肉训练兼具有氧的独特运动再配合轻快音乐进行约三十分钟的塑身减重训练。因为动作简单任何人都看得懂，而且依然能够赋予身体适当的负担展现强效，所以被称为魔法运动。目前在韩日两地，郑多莲的这套FIGUREROBICS塑身运动，皆受到许多家庭主妇和OL上班族的欢迎，所拍摄的教学DVD也十分畅销。而郑多莲的故事，也再一次印证了那句老话：“没有丑女人，只有懒女人”。虽然已经变老了，但它的确是真实的。 - See more at:

<http://en.jd.com/product/chinese-books/11005598.html#sthash.PE9hYnOX.dpuf>

《塑身女王教你打造完美曲线》

书籍目录

前言：从欧巴桑变身为公认的魔鬼身材，不复胖的瘦身法，开始！

Part1 爱美意识&减肥习惯

充满自信，喜欢自己，绝对是减肥成功最大的资产。

当年因为太胖引起了腰痛，整个生活都随之崩塌！所以我才下定决心减肥

减肥13年来没有反弹。我相信自己一辈子都不会再胖起来了

瘦身需要“完美主义”吗？不！那正是失败的导火索

不要把运动看成是必须完成的任务，而是生活的一部分

瘦身=体重减少？千万不要迷信这一点！不要总想着去称体重

要多关注镜中的自己，而不是体重的数字。每天都要确认身体的曲线

减肥会失败，是因为你曾经坚信不疑的减肥常识，其实是错误的

我们无法避免衰老，但我们可以控制衰老的速度，这只需改变一下生活方式

放任压力不管，脂肪就会囤积在腰部！一直困扰你的腰酸腰痛可能也是这个原因

接近30岁或30岁以后，请坚持“抵制衰老，轻松瘦身”的观点。相信自己不光是可以瘦下来，还可以重返年轻

很多朋友都喜欢蒸桑拿。虽然蒸桑拿会让你大量出汗，却不会帮助你减掉脂肪

生理周期瘦身效果更加显著，事半功倍！好好珍惜这女性专属的特权吧

缺少热量不仅导致脂肪囤积，还会破坏我们的皮肤和内脏！切记寒症是女性的天敌

明确自己的瘦身目标。坚持下去，瘦身的成功率就会有不可思议的提高哦

像哈利·贝瑞那样兼有女性美和健康美的身材，才是最理想的体型

还在为橘皮组织发愁吗？那就从现在开始，养成按摩的好习惯吧

适度的脂肪是那些减肥总易反弹的同胞的“大救星”。因此，脂肪也不是永远都让人讨厌哦

O形腿是许多人的困扰。要拥有修长笔直的美腿，最重要的是正确的走路姿势

高质量的睡眠有助自行分泌回春的激素，这不仅是返老还童的私家秘方，还会加速减肥效果

对家人和朋友大声宣布“我在减肥”非常重要

Part2 饮食生活

正确饮食的减肥法，绝对是你一辈子的财富。禁食？那怎么行？

很多人对减肥都有误解，认为“吃东西=做坏事”。不改变这样的错误认识，瘦身永远不可能成功

通过节食瘦身，相当于按下大脑里的“饥饿按钮”！不仅会马上复胖，还会让你比以前更胖

不要拘泥于一日三餐。理想状态是像婴儿一样少食多餐

我从没挨饿，一天吃六到八餐，不但瘦了二十公斤并且再也没有反弹

虽然饿肚子不是好事，但夜宵还是要杜绝。睡前三到四小时停止进食

身体的60%以上都是水，水真的可以促进新陈代谢，而且有助于改善肌肤暗沉

专门安排一个星期来调整饮食习惯，均衡营养，照着做就没问题了

现在很流行低碳水化合物（不吃淀粉类食物）减肥，长期使用这种方法，会变易胖体质

鸡胸肉、肉鱼，鸡蛋多一点，再多一点，有意识地摄取蛋白质

与其花时间去计算热量，我更希望你学会享受食物，细细咀嚼，慢慢品味

停滞期是你减肥成功的证明，准备重新设定基准点吧

为了对抗饥饿，我通常会在包里放特制点心

周日是身心灵解放日！管他什么讨厌的热量，比萨也照吃不误

若非要我推荐一种不可或缺的食材，那一定是大蒜

就像每天都要卸妆，身体也要定时清理！膳食纤维就是最好的清洁剂

46岁的我比20岁时更美，美丽和健康的秘密兵器就是红参

远

《塑身女王教你打造完美曲线》

章节摘录

版权页：插图：【很多人对减肥都有误解，认为“吃东西=做坏事”。不改变这样的错误认识，瘦身永远不可能成功】我坚持认为，减肥失败的最大原因是“过度地控制饮食”。很多女性都错误地认为，只要不吃就一定能够瘦下来。为了尽早减轻体重，很容易就采取不吃饭的减肥法，极尽一切能事限制饮食，或者长时间持续只吃单一食物，这种想法和做法十分危险！因为这样的话，你就不得不一直和饿肚子做斗争。想要一辈子坚持不胖的身材，就一定要从脑子中去除“吃东西=做坏事”的想法。靠意志力来抵抗饥饿的减肥法，通常都不会太长久。就算在这一段时间内，体重确实有所下降，也只不过是一时的现象。人类生存的欲望本能不会允许空腹状态持续太长时间，在过度饥饿的情况下，就会持续发出强烈的警示信号：“你一定要吃！”而人根本无法长时间抵抗这种本能性的命令。这个时候越是忍耐，形成的送反也就越大，“想吃东西”的欲求也会变得越来越强。最终的结果可想而知，好不容易减下来的体重又很快反弹回去！所以，请抛开饮食万恶的想法吧！健康的体魄需要正常的食物供给来保障。食物被消化的过程，也是人体细胞吸收营养的过程，通过营养吸收它们才能转化成血肉。只要大家明白了食物对身体塑造的重要性，自然就会理解“吃饭”的重要性。到底是选择缺乏营养的垃圾食物或速食食物来塑造自己，还是去选择由新鲜的蔬菜水果来塑造自己，全取决于你自己！只不过，想要变瘦变漂亮的话，请一定要记得正确饮食。没错，不是不吃，是要吃得聪明，这才是最重要的！【蝴蝶袖、背部的肉……不坚持运动的话，它们会最先暴露你的年龄】随着年龄的增长，不知不觉中就会发现两臂的肉开始松弛。特别是在夏季的时候，胳膊总不可避免地要露在外面，那一堆松弛的肉实在让人心烦。要改变这一现状，就要加强胳膊后侧肌肉的锻炼。但胳膊后侧肌肉在平时几乎用不到，若非刻意地训练很难锻炼到那里的肌肉。其实，大家大可不必这么担心。想要锻炼胳膊后侧肌肉其实很简单，只要有椅子或沙发就可以轻松地完成。具体方法如下：首先坐在椅子或沙发上，然后双手用力撑住身体，做出努力站起来的样子即可。

《塑身女王教你打造完美曲线》

后记

减肥不光是为了苗条的身材，而是为了成就魅力自我的基本生活形态33岁那年，我是两个孩子的母亲，看着自己胖得跟个雪球似的身材，我终于下定决心开始减肥。减肥最初的目的是为了缓解肥胖带来的腰痛，但是在减肥过程中，随着我的体型的变化，我惊喜地发现我原本内向的性格竟然也发生了变化。33岁时自己就被人追着喊大婶，可如今10多年后的自己竟然显得更年轻更漂亮，身材和皮肤都比以前更好。我今年46岁，减肥已坚持了13年之久。我在文中多次说过，坚持才是减肥的意义所在。当然，不让体重反弹也是我坚持的一个重要原因，再怎么坚持下去还是比体重反弹值得的。可对我而言，坚持减肥不光是为了苗条的身材，还有更重要的事情让我欲罢不能，那就是活力。坚持锻炼是我时刻保持充沛精力的源泉。接受此次采访时，每当说起自己已经坚持了13年之久，总能听到对方说“意志力可真强啊”。其实，我的意志力并不强。之所以能坚持13年之久，全是因为我摸索到了快乐的减肥方法。如果你也想要改变自己，那就必须从现在起付诸实际行动。我提倡的三大方法是“爱美意识、正确饮食和运动”。也许很多人会说：“一下子都从头开始也太难了吧？”那我建议大家先从自己可以做到的开始。不要拿年龄和时间当借口，最重要的是迈出第一步！首先是开始，接下来才是坚持。充满魅力的身材非你莫属！

《塑身女王教你打造完美曲线》

媒体关注与评论

红遍韩国，韩国最大的电视台KBS多次报道，知名电视台SBS疯狂推荐！风靡日本，日本媒体喻为“最高(理想)の身体”，连任天堂都为之疯狂，设计美体游戏软件！火爆中国，CCTV、深圳卫视、新浪网、网易、新华网、凤凰网、21CN重磅推荐！

《塑身女王教你打造完美曲线》

编辑推荐

《塑身女王教你打造完美曲线》编辑推荐：网络最红减肥视频，数以亿计的人疯狂追捧！46岁韩国最美辣妈，3个月瘦身20kg，13年从未反弹！媒体竞相争访的“瘦身救世主”，日本媒体喻之为“最理想の身体”，其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书！横扫日本亚马逊、韩国YES24、台湾诚品美容减肥畅销榜NO.1，销量超100万册，连续97周蝉联冠军之作！连续97周畅销书榜NO.1、Yahoo搜索No.1、优酷点击No.1、百度热词No.1颠覆一般减肥观念，瘦不是终极目标，曲线美才是王道！像婴儿一样少量多餐，不但从没挨饿过，一天还吃六到八餐。黑蒜、红人参……等优质食物让你瘦得更健康！风靡亚洲塑身女王郑多莲，首本绝密减肥抗衰老秘技大公开。从未有过的瘦身奇迹——连任天堂都为之疯狂！书中免费附赠：市面唯一中文配音，价值日币3900元，最精华的完美曲线操DVD。

《塑身女王教你打造完美曲线》

精彩短评

1、早就听闻郑多燕的大名，网上也铺天盖地的都是她跳的减肥操。看了书才直到她是46岁两个小孩的妈妈，减肥太成功变成事业，红遍日本韩国。说起减肥，真的是艰巨无比的事情，自认没毅力一狠心吃两个月青菜、没办法天天花上一个小时运动，于是怀着好奇的心看了这本书。里面100多页写满了郑多燕同志减肥的各项经验总结，告诫后来人“饿着不是办法”“不吃淀粉会变易胖体质”“运动不在于减肥，在于提高新陈代谢”云云，我个人特别喜欢的是，她对于的减肥的态度很健康，很多还涉及了美容这类抗老的知识，推荐黑蒜和红参什么的。减肥还能减龄，最重要的是健康才能长久美丽，毕竟反反复复地减肥谁都伤不起啊！终于明白，为什么她那么大受欢迎了。

光盘内容真是15分钟的精华操，惊喜的是有中文配音，这样大近视眼又看电脑练的我，感觉方便多了。这些动作虽然简单，但居然做完一趟大汗淋漓，肌肉都酸痛了，好强悍！决定坚持7天看看如何

2、很喜欢郑多莲，这本书很棒，就是视频就只有15分钟的曲线操，但是很不错了

3、对于一个吃货来说不节食还能减肥实在是太赞了！健康！

4、印制相当不错，又是一个童颜不老的神话。我不是受众群体，估计女性会喜欢。

5、洗澡前一杯水有助于排汗。

汗蒸有助于排除身体废弃物。

少食多餐，带小点心去公司吃。

肌肉锻炼。运动后的疼痛感，是肌肉重塑修复的开始。是好事。

不贪多。每天十五分钟到半个小时。注重质量。

6、少吃多餐，加大蛋白质摄入，多运动。教程网上吧，书真没必要买。

7、郑多莲太了不起了！这套15分钟健身操时间不长，但是效果超赞。坚持每天做下去，希望收获一个健康的好身材！

8、从观念上给你正面力量，13年的经验积累，绝对的说服力。

9、其实书没有什么内容，只是喜欢郑多燕，“郑大姐”年龄和我妈一般，面容却有着不到三十的样子，最重要的是她全身都散发着青春活力，太励志了太励志了，就算她用了整容，依然喜欢她，假如我五十岁能重新获得青春，我也愿意挨几刀呀，哈哈

10、没想到韩国人早餐吃那么多，晚餐只吃一点点，而和国人的饮食方式完全颠倒，原来是这个原因外形看起来完全不一样；减肥应该从无氧运动开始。

11、上半部分的道理和饮食技巧靠谱，值得一读普及下健康常识

12、不错哦

13、好书

14、如果这辈子要买一本减肥书，就是这一本了！

第一，里面不讲那么多虚的，自己试了这个又试那个，结果统统失败的那些，都不要看。谁不知道要减肥就是要少吃多运动？但说起来，谁又能做得到？谁又能365天、365×N年做得到？谁能每天上健身房1小时？谁能节食后还拥有健康的身体？不能！所以，减肥的事，最重要的，不仅仅是要能快速瘦下来，更重要的是健康、不反弹、身材不是变瘦而是变好！

第二，本来一直非常好奇郑多燕的传奇，碍于这本书迟迟才在中国出现，买到后非常惊喜。这不是一本一大堆理论、卡路里计算的理论书，也不是一本吃番茄吃黄瓜就搞定的低幼书，郑多燕是一个很实在的瘦身传奇，书里有56个关于减肥、抗衰老的知识，非常受用！下面就打出来，大家分享一下：

【PART1 爱美意识&减肥习惯】

主要提倡大家减肥时不要坚持完美主义、也不要太执着于体重，而是要把减肥当作生活的一部份，并且留意镜子里的自己，观察身体的曲线变化(这点超重要！)

【PART2 饮食生活】

郑多莲认为若想瘦得漂亮，不能完全不吃，而是要吃得聪明、吃得正确！很多女生就是以为只要不吃就可以瘦，结果反而把身体搞坏了。郑多莲一天平均吃6-8餐，像个婴儿般饿了就吃、饱了就停，因为免受挨饿之苦，所以一点也不担心嘴馋、复胖问题。

【PART3 运动&雕塑部位】

郑多莲的完美曲线操，同时结合了具有燃烧脂肪效果的有氧运动，以及打造曲线的无氧肌肉训练。

《塑身女王教你打造完美曲线》

她认为，减肥绝对不等于瘦巴巴干瘪平胸女，肌肉就是身体最好的“调整型内衣”，一旦拥有“正确的肌肉”，怎么穿怎么看都美！

郑多莲的曲线操还有一项利器！就是她的动作一点都不难，所以不管是第一次运动的人、超级大胖子或是年长者都可以做！做完之后，会觉得运动到的部位热热的，这就是达到效果了！

第三，就是整本书的实践大关！——15分钟完美曲线操了，千万不要小看只有15分钟，一个课间、一个去倒水的时间，你跟着练一次马上就能浑身发热，感觉到新陈代谢都加快了。我们在办公室里练习，还撇去后面6、7分钟的垫上运动，在夏天绝对效果堪比爬了10层楼梯。

减肥的童鞋们！大家一起坚持下去吧！要瘦就瘦一辈子！！

15、别人送的，翻了两页就放那儿了。不过跟过她的健身操，半小时出一身汗还蛮舒服的

16、书的内容倒是没什么特别的，主要是光盘里的视频是不错的，和网上流传的有些不同，而且只要15分钟，蛮容易跟着做下来的。（网上的我做了12、13分钟就坚持不住了--）要视频的，可以豆邮我并留邮，分韩语音频中文字幕和中文语音版.....

17、产后肥了40斤，现在还是比怀宝宝前重了20斤。无意中看到推荐郑多燕的视频，当时就定了这本书，也开始在网上跟着视频练习robi的那段。第一天做完，我的腿就有些抬不起来。直到第三天才有好转。好在坚持个三四天，人就看着瘦了也精神了，虽然体重秤的度数还是没怎么变，但是我想强迫自己坚持下去。书上有些理论对于减肥的人是很有益的，比如每周一天的放假日，那天可以随便吃想吃的，不做任何运动，有这天的存在，减肥才能坚持而不会那么容易受挫。感谢郑多燕啦。不多送的DVD，只有15分钟，感觉是剪辑版的，没有开始的准备动作也没有结尾的放松动作，总之今天做完身上有点拉伤的痛感，建议看书+网上视频练习。坚持每周一次最最好啦！

18、就是告诉你一定要运动，其它的内容真的不多

19、本来是给老婆买的，却自己看完了。

这本书有一些比较新颖的观点，强调了要靠肌肉来提高整体代谢的方式来减肥，更重要的是关于用肌肉来塑身的观点。

在她的理论中：

体重是不能衡量身材的——因为用肌肉来塑身的方法，你的体重可能会很重，但是身材却很好。

有氧运动并不是最佳的减肥方法，因为有氧运动在消耗脂肪的同时也在消耗肌肉，而肌肉是整体代谢的重要组织——可能达到65%的代谢——这也是所谓的睡觉都在减肥的依据。

无氧运动，也就是练肌肉，可以提高整体代谢。

肌肉的另一个作用，就是达到塑身的效果，调整身形——她强调了是练内肌肉，即不会练出现肌肉块的效果。比如通过练胸肌达到调整女性胸型的目的。

少食多餐，营养均衡，适量摄取蛋白质，不摄取脂肪，控制碳水化合物的摄取——她强调了不能缺少这个物质，因为碳水化合物转化的葡萄糖是大脑所需的能量来源，而且人体血糖要保持平衡。

营养不均衡的人，大脑会发出错误的指令，让人虽然感觉吃的饱了，但是还会继续摄取食物。

这大概就是本书的观点。

我觉得想要减肥塑身的女生可以看看这本书，因为它带来的观点是不一样的：

不用节食，少做有氧运动，多练肌肉.....

书的封面说：不用器械——那是广告，作者自己也在用器械练习，如哑铃和健身球。

但是那个15分钟的体操倒是不需要器械的。虽然还没实践，但是觉得可操作性很强，简单易学。

15分钟的体操并不是作者的《完美曲线操》的全部内容，而是其中的一部分（号称是精华），当然了，别人是靠健身吃饭的，给我们15分钟，已经很不错了。

可能的负效果：就是当成功之后，注意是塑身成功之后，若不坚持运动，则可能会反弹。

因为，肌肉多，则整体代谢大，那就必须摄入足够多的能量满足整体代谢，所以一旦停止了运动，但

《塑身女王教你打造完美曲线》

是却仍然摄入之前的能量总量，那么多余的能量就转变为脂肪了。

总结为：整体代谢大 就要吃的多 就必须运动多

所以，作者说，减肥是个长期的过程，就不足为怪了。作者一练就是十多年啊。普通人想练个半年，达到满意的身材，就不练了——这也是错误的观念了（小心停止就体重反弹！）

当然了，对于人类来说，坚持运动，本身就是应该的。

20、不少建议可以学习参考 没想到健身操每个动作有这么多讲究

21、最近郑多莲实在是太火了，网络上，电视节目里频频出现，让我不得不注意到这本书，买来大概看看，内容不多，有些还比较实用，附送的碟子15分钟，跟着做下了也蛮累的说。不过大多动作我感觉就是以前练过的瑜伽和肚皮舞的结合，不管怎样了，只要坚持运动，都是好的了

22、坚持是减肥的终极意义。减肥不仅是为了苗条身材，更是成就魅力自我的基本生活形态！

23、这本书主要围绕减肥观念展开，对于一些减肥误区给出了合理解释，很长知识，减肥除了邁開腿管住嘴以外最重要的就是增加無氧運動，要多管齊下，不能僅偏重某一種，這樣可能才會收到比較明顯的效果！

24、真有毅力呀

25、这本书传递给我们一些正确的减肥心态和好的减肥习惯，让我们在思想轻松的情况下结合一些运动达到瘦身的效果。很喜欢这本书的设计风格，至少读着觉得很舒服，书后还附带一张DVD,虽然内容不多，但是也蛮有收获的，在网上有一些郑多燕的减肥操，没事可以练练。^_^

26、从网上知道郑多莲的瘦身操，又通过湖南卫视的《我是大美人》了解到她有新书，就马上在当当够买了，书还附有CD，现在我每天都有练瘦身操，很有效果，每次都会流很多汗。

27、最重要的是与郑多燕的完美曲线操邂逅！

28、书看了四份之三，里面提倡的是健康的瘦身理念，对于减肥这件事一下换了一种心态。跟着DVD做瘦身运动一星期，很有效果。坚持是最重要的，现在的目标很清楚，减肥不是目的，运动应该属于生活的一部份，以健康的方式锻炼出紧实的曲线才是最重要的。

29、自从加入减肥阵营以来，各种乱七八糟的减肥操试了一个又一个，减肥代餐换了一个又一个，基本上最终都是以失败告终，最成功的一次也没保持过一年，而郑多莲，却保持了13年没有反弹，太神了。抱着试试看的心态，我买了这本《塑身女王教你打造完美曲线》，发现其实不用节食，只是我之前没有吃对食物而已，更发现，原来跳操不用那么辛苦的，每天15钟，最简单的伸展操，同样可以大汗淋漓，让人直呼过瘾。而且看着画面中那个46岁却保持着少女身材的女人，就无比地有动力，减肥动力大大的！

30、弱弱的问一句，多久可以减郑多莲那么瘦啊。

31、塑身女王教你打造完美曲线（附赠DVD）（46岁最美辣妈减肥13年从未反弹，销量超过100万册,网络最红减肥视频，附中文配音DVD），超赞

32、跳了一半操就热汗如雨，隔天小腿酸胀。其实，瘦身之道在于坚持~这样哪怕40岁也可以有比20岁还健美的身材~

33、建立正确的减肥观念，一本不做的瘦身指导书。

34、很容易出一身汗，很难坚持！~超级累啊

35、我不算胖，有点小肚肚，虽然也想让身材更理想一些。但日复一日的懒惰让我根本不想运动不想费劲减肥。看这本书最大的收获是，减肥的方法不重要，减肥的决心很重要，只要你能让自己动力持久的决心，再胖的人也能瘦，身材再不好的人也能变美女

36、很不错。可能是因为最近关注的原因吧~

37、跟着郑多莲学减肥操，给你美好的信心！

38、练习减肥操是要长期坚持的，很喜欢郑多莲老师的书

39、郑多莲老师的每一本书都是用正确的健康观念去指导减肥，如果长期坚持，相信会有成效。

40、朝与重力相反的方向用力时呼气

41、我是怕吃药对身体有副作用，对身体有害，现在减肥药实在太多了，而且还反弹，看郑多莲老师的书比较保险吧。

42、看了芙蓉姐变身，觉悟到：只有减肥才是王道啊！！只靠节食能瘦5斤、只靠拼命健身出汗能瘦5

《塑身女王教你打造完美曲线》

斤，可惜一是过程非常痛苦，二是反弹之快让人心寒！芙蓉最后也是靠健身操度过平台期的，目前郑多燕是收到最好反馈的有氧运动了，收到书和光盘好兴奋！！！果然练下来15分，就热腾腾地发热了，据说这样就是有效果了，好期待啊！！

43、之前就知道郑多燕减肥操，一直觉得很棒，现在看到出了书，立刻就决定买回家，和妈妈一起做运动，希望我们都能保持好身材~~

44、只要不是天生身材超好的女生估计都试过减肥，也基本都在成功的路上跌倒了又爬起来，比如本人，总想着有什么仙丹妙药能一夜之间变模特身材，年少不懂事真是伤不起啊，现在终于明白运动才是最有用的，看了这本书很佩服作者之余，也学会了一种持之以恒的心态，减肥不是一天两天的事，要美就要付出代价，每天15分钟的减肥操比较容易坚持，适合没钱没时间的上班族，希望能不断变美就坚持吧，看看46岁得辣妈都能成功，还有什么是不能的呢

45、果然长肌肉才是王道啊

46、薄薄的一本，介绍运动的比较多，后面的DVD里面基本就是网上流行的郑多燕的节选。

47、郑多燕的书，简易不简单，坚持从简单的动作做起，就会得到收益，做个精致完美的女人。

48、优酷上郑多燕的视频都传疯了，感觉几乎每个减肥人士都知道她吧，夏天来了，选了一个网络上的视频跟着跳，20来分钟的操，那叫一个汗如雨下啊，感觉身上的肉都紧了。居然让我发现了这本《塑身女王教你打造完美曲线》，还配中文配音、中文字幕的DVD,真是太好了，以后晚上就跟着这个DVD练习了。

49、对于一个在减肥道路上摸爬滚打十余年的资深胖友，这些内容实在太初级也太浅显，没有太多营养。随书送的光碟还没看，看样子是个以前的精简版，应该也是soso。不过对于刚开始减肥的孩纸，这本书应该能起到一个很好的引路作用。我呢，就权当支持我的偶像吧.....

50、加油练！！！！

51、郑多燕

52、又读了一遍。。理论了熟于心

53、作者郑多燕从她自己的亲身经验和实践介绍瘦身方法和美丽哲学，平时可参照练习，可操作性强，而且这本书读着赏心悦目，不自觉地想要更瘦更美

54、包装精美，简单好做。看到郑多燕的照片就想到自己也会像她一样，在减肥修炼的过程中心情会越来越好，身体越来越柔软，内在气质会越来越美。很喜欢！

55、can't agree more!不要刻意减肥，合理饮食+适当运动，想吃的时候，就吃点，别亏待了自己~~~要苗条，不要瘦

56、如果有效果我会推荐给大家哦~

57、部分观点还是很值得肯定的，比较科学，开脑洞（褒义），不过内容很显然为了凑成一本书重复率太高，中心思想反反复复就那么一点

58、看图解还是很不错的。

59、最基础的健康指南 多做无氧运动 不过于节食 而是少食多餐 46岁 拍出这种图片 的确不错

60、原来就听说过郑多燕的健身操很棒 于是想买来书看看 但是由于我以前买过不下八本这类书 所以也没想过能有多大成效。但是这次我真的认真的看完了这本书 有些还做了标记。我想说 看完后它真的改变了我以前病态的减肥方法。以前我总是觉得吃得少才能减 于是就玩命节食 其实这是错误的 你越饿着自己 没过多久 就会暴食一顿来满足自己 最后成了恶性循环。身体也毁了 郑多燕她采取婴儿进食方法 饿了再吃 少吃多餐并结合健康运动。我现在减肥健康多了 每天六顿饭 但每餐都少而精 也下了她的视频晚上跟着做 做完后很舒服 然后洗澡 配合精油按摩腿 真的很减又健康 当然减肥的核心是坚持！我会努力的！我要朝郑多燕的完美身材靠近！哈哈

61、之前在在网上下过郑多燕的操，但都是半小时的，太累坚持不下来。

看到有书卖，犹豫了很久还是买了一本。附带的光碟里的15分钟健身操很不错。

这个健身操编排的还行，开头和结尾都相对轻松，中间有点累。正感觉太累坚持不下去的是，运动强度也变小了。动作也比较容易学。15分钟，早上起床后做一下，洗澡再去上班感觉神清气爽。

推荐了15分钟完美曲线操给同事，我们都感觉这个操对排便特好处，做完不久，就会想排便了。同事很勤奋，每天练好几遍，她说明显感觉紧实了。

书的内容还是有点价值的，比如怎么吃饭。不过从书里看，郑多燕本人不是练习这个操才瘦的，她减

《塑身女王教你打造完美曲线》

肥靠的是无氧运动。这些操是减肥成功后为推广她的减肥法创作的。

62、郑多莲说的不错，要吃饭节食瘦身死路一条。但是每天喝两升以上水对于我等人很容易水肿啊啊啊，关键还是要运动的啊。

63、希望和郑多莲一样。瘦下来！健康起来！

64、记得以前有一位朋友送我一本减肥操书，也是郑多莲老师的，试过几个动作，很有用很见效。所以这次买减肥的减肥操书还是义无反顾的买了郑多莲老师的这本。

65、郑多莲的减肥理念很健康、实用。光盘播放时有杂音。

66、看了郑多莲的瘦身效果，

不仅仅学到的是一种美，

而是对生活的一种期望，

对美的一种追求，

为了让自己活得更加精彩，

我也开始了自己的健身生活，

希望有一天，

自己也能以自己的身材为傲。

67、我一直认为减肥塑身需要忍饥挨饿，在健身房挥汗如雨。没想到，像她这样就可以轻松瘦身！太让我激动了！我决定按照她的方式运动塑身，早日恢复昔日的苗条身材。

68、本来想用过一段时间再来评论的，可是忍不住愉悦的心情，马上来发表评论了。花了2个多小时把整本书看完了，内容不多，也有些沉淀漫长的文字，所反复强调的都是减肥不是靠节食，而是靠少吃多餐，细嚼慢咽，并一定配合积极有氧（根据自己身体状况来确定先做有氧还是无氧运动）的运动来减肥的，当然这都是众所周知的，值得一提的是里面介绍了少吃多餐的一些参考食谱，食谱比较复杂，大家不一定有那么多时间和耐心去做，可以根据自己的时间支配来适当调整，总之就着一个原则进行就好了，就是尽量将食物配合的多样化，千万不可过于单一，并且多餐的量一定不要多。至于，精华部分塑身操，的确是非常的简单并且充分锻炼到身体的各个部位的运动，有很多类似瑜伽和爵士舞的基本操，是比较有氧的相对缓和却能在较短时间产生运动感的操。很棒，赞一个。

69、作为减肥不知效果如何。但作为锻炼，简直太棒。实用，易学，易做

70、郑多莲的书，太给力了，而且还有中文字幕和中文配音的DVD，大爱哦~~

71、郑多莲的减肥操很有用，但需要坚持，我练了半年，体重减轻得不多，但身上肥肉明显少了，很多原来穿不了的衣服都能穿了，神奇的是连很难瘦下去的小腿都瘦了！这本书的内容比较简单，挺有意思的。

72、这本亚马逊送的~观念都还蛮正确的，行动才是王道啊！能减下肥并且一直保持的女人都是神！啊！！都是神啊！！

73、1.如果要消除脂肪块，去除橘皮组织，就必须尝试有力道的按摩，直到肌肤感觉到轻微的疼痛为止。只有这样，才能将脂肪块一个一个地慢慢消除掉。

按摩一定要按到淋巴结，这样才有利于陈旧废弃物的排出。淋巴结主要分布在人的脖子、腋下和脚腕处，实际操作时，只要“朝着心脏的方向按摩”即可。按摩的时候，还可以用一些芳香精油或是对消除脂肪块很有帮助的精油。2.生姜，红枣，蜂蜜，肉桂，大蒜可以驱寒。

74、应了书里那句话，吃这么多，照样瘦，照样青春。一个46岁的女人，每天吃6到8餐，却比20岁的时候更美，冲这，我决定按照塑身女王的一周饮食日记来看菜吃饭，当然了，每天晚上再来15分钟的完美曲线操，我要瘦！谁也别阻止我！

75、真心羡慕郑多莲能保持这么好的身材，喜欢可以通过这本书，坚持下去，也和她一样取得傲人身材，当当上购书果然很给力很喜欢，同时袋子的质量和包装也有所提升，不错不错，继续支持当当、

76、运动的部分和网上视频中的动作重复。理念部分大概就是增肌提高代谢。保证睡眠，合理饮食，少食多餐，注重饮水，不要不摄入碳水化合物，补充高蛋白食品慢慢吃，周末欺骗餐。运动要无氧结合有氧，别节食。

77、我31岁，孩子两岁多。几乎天天翻阅这本书，按照郑多燕的做法减肥，没有痛苦，所有方法都可以忍受，不到一个月瘦了9斤，而且视觉效果绝对超过9斤，因为身体曲线变好了，松散的肥肉变成紧致的肌肉。以前穿短款T恤绝对不敢穿的小脚牛仔裤现在能穿上，而且穿的美美的！以前因为不锻炼，每个月都要生病，现在身体倍棒，精力旺盛！我现在太崇拜郑多燕了！跳操的时候郑多燕说：安宁

《塑身女王教你打造完美曲线》

哈搜哦！我也会跟视频上的她打招呼：安宁哈搜哦！

78、学习了！但是还没有付诸实践！

79、坚持试试看吧 全身的肌肉感觉真的都有锻炼到

80、书的质量很好，还配有光盘郑多莲老师教的动作，只是我很难坚持去做减肥操，没什么耐性。

81、意志力很强的女孩！事业减肥双丰收，减肥很让人感动！祝福你郑多莲！

82、这是一本来自实践的书，觉得很有学习的价值，对作者也是很佩服，想照着瘦身，到时候有效果，再来追加评论吧。反正我个人很认可郑多莲的健身操，一定要学。

83、之前在网上看郑多莲的减肥操、终于买到书了、每天坚持一会 希望会有效果、不过肌肉酸疼的时候实在坚持不下去

84、在网上买的，一个小时不到就看完了，以后不卖减肥的书了，光看没用 还是要多加练习才行

85、试了好多所谓健康减肥的方法啦，效果一般般，现在郑多莲（还是郑多燕啊）好火哦，想想她的年龄都能保持得很好，我也一定可以啦，所以坚决的买来试用！

86、读了4遍。深入骨髓！几乎没天都会跟着她一起做操。从12年5月份至今，我在这本书和她的操课的指导锻炼下，已成功瘦身，减了20斤肉肉。自己都不赶相信。力荐！！！！

87、目录已经浓缩了内容。坚持合理饮食加适当运动，用点心结合小窍门规律生活方式。看多了通过运动达到健康减肥的案例，郑大妈这本适合小白用来激励和科普。

88、希望可以坚持。

89、郑多莲老师的效果那么好，一定会改变我们的，会让我们瘦下来的。

90、健身入门级读物。

91、和塑身女王完美曲线伸展操DVD内容一致，这个书里有健康减肥食谱

92、方法很有用，主要是我配合瘦腿霜运动，我行你也行，欢迎咨询。

93、塑身女王教你打造完美曲线（附赠DVD）（46岁最美辣妈减肥13年从未反弹，销量超过100万册，网络最红减肥视频，附中文配音DVD）

94、很早就听说郑多莲的大名，遇到她的书就买来看看。其实我属于瘦型人，买这本书主要想看看她的生活态度而非减肥方法，总体来说还是有收益的。

95、四十几岁诶。还有两句话，女人的身体女人的智慧。和身体谈恋爱。

96、先不管能不能减肥，郑多莲的减肥理念是很健康的，给盲目减肥的我一些启发。但是，随书赠送的光盘实在是不敢恭维！

97、先说下我是昨天晚上临下班前下单，今天中午就收到书了，真的很开心，速度很快，书的质量很好，还送dvd碟片，之前一直在微博上关注郑多莲，这次买书来看，就是想有个纸制品的收藏

98、字大行稀，很快翻完，理论简单易懂，关键是坚持行动

99、才知道有氧不减肥在于锻炼心肺，无氧才是王道~

100、书本身写的非常简单，倒是介绍了一些我觉得可接受的教新教科学的概念~不排除个别也觉得值得商榷的。要开始锻炼啦~

101、郑多莲在网上很火，这次是想切身体会一番，买了此书翻阅一边，发觉配图很详尽，图解也很细致，还附带光盘，这样我相信我能很快习得她的方法，成功瘦身的！

《塑身女王教你打造完美曲线》

精彩书评

1、1 少吃多餐：一天六到八餐，把正餐的食量减到半，细分到各个时间段2 运动：推荐无氧运动20分钟3 补充水量：每天不少于2升水，人体的70%是水份；4 多吃蛋白质含量高的食物：鸡蛋，鸡脯肉，牛肉，大豆，鱼肉5 去体寒：吃红参，桂圆，红枣6 保证最佳睡眠：晚上10~11点睡觉，早上6点起床7 坚持做运动，每天至少15分钟，健身操8 最推荐的食物：大蒜9 红参对提高人的精气神很好：羊肉亦不错10 把食物多样化：鱼，肉，蛋11 坚绝不吃夜宵：偶尔吃一餐两餐无所谓12 拒绝再加工食物，多吃新鲜食物：尽可能自己加工制作食物；13 花一周的时间，自己调配属于自己的营养套餐14 睡前、洗澡后，胸部按摩有助于提高胸部的弹性15 精油按摩、精油泡澡16 肌肉疼痛代表肌肉在更新换代，没有痛感的运动是白废17 出汗不代表在燃烧肌肪18 运动要及时补充水份，不能等渴了再喝中午时间 40分钟左右看完,总结出来的干货

2、讲的就是如何健康减肥的观念，生命在于运动的真理，47岁两孩子的妈仍有20几岁少女的气质，本身就又励志又神奇&倾倒~网上风靡一时的人物，不知为何豆瓣上的评分不高人气也不旺，MAYBE因为混豆瓣的都是小文青？！想要运动健康减肥的朋友们，走过路过不要错过这本罗~~~我目前看过的关于减肥这一事业最好的教材哦~~~买了书的朋友一定要跳那套操才能达到自己的目的哦~~~AND PS,书本身也说不上写的有多好，但是那套操的效果据说是杠杠的，而书中关于一些健身的理念、跳操中的动作的说明会让你知其然而且知其所以然，避免一些错误动作造成的运动伤害，所以还是值得购买的，当然，都知道的朋友就直接网上搜健身操来跳就好^^

3、书看了，虽然很多理论很正确，但是有些其实也在别的地方看到过，有些呢还真的挺难坚持的，尤其是对于小白领上班族来说，很难坚持。DVD跟着练了，都是非常简单的动作，感觉没有15分钟那么久，但是已经是大汗淋漓，也有可能家里没开空调，又是夏天，看看坚持一段能不能有效吧。

章节试读

1、《塑身女王教你打造完美曲线》的笔记-第94页

要吃大蒜。

膳食纤维是最好的清洁剂。

红参可以消除疲劳，增强免疫力。

消除水肿更要喝水。3大杯水加80g玉米须，煮水两小时。或者米饭中添加黑豆或者红豆。

盐分过多时，吃含钾的水果，晚上5点前食用。睡前三四小时不要进食。

胶原蛋白可从：大豆和石榴中获得。但是要配合矿物质的摄取，而维生素可以帮助平衡：苹果，萝卜，土豆，樱桃，大豆，大蒜，荞麦，大麦，啤酒花。

2、《塑身女王教你打造完美曲线》的笔记-第87页

我们能够有饱腹感，与瘦体素这个激素大有关系，可是，它得在用餐时间开始后20分钟才会分泌。

3、《塑身女王教你打造完美曲线》的笔记-第48页

女性的身体机能，是通过雌激素的作用来控制的。女性的雌性激素是指左右女性生理周期的动情激素和黄体酮。水肿和食欲大增都是黄体酮起作用的结果。特别是在生理期过后两周，由于动情激素还在积极地发生作用，这时如果配合健身训练的话，效果会很明显。

4、《塑身女王教你打造完美曲线》的笔记-第50页

生姜，红枣，蜂蜜，肉桂，大蒜可以驱寒。

5、《塑身女王教你打造完美曲线》的笔记-第46页

泡澡可消除身体的寒症。

6、《塑身女王教你打造完美曲线》的笔记-ALL

* 瘦身需要完美主义吗？不！那正是失败的导火索

越是追求完美，在实际减肥的过程中就越容易受挫，因为对追求完美的她们而言，是无法容忍哪怕一点小小的失败的。

明明都已经下决心“再也不吃甜食了”，但又总是经不住诱惑，只要吃过一次，那以前所立的誓言就会在片刻间土崩瓦解，随之而来的就是新一轮的狼吞虎咽。完美主义者由于无法接受失败，所以一旦结果不如所愿，就会在无形中积蓄很多压力，然后又会导致大吃大喝的结果，最终陷入一个恶性循环当中。

人的意志并没有我们所想的那么强，尤其是在减肥这件事上，每个人都不应该太过于相信自己的意志力，不要用完美主义来束缚自己。

* 不要把运动看成是必须完成的任务，而是当做生活的一部分

* 瘦身 = 体重减少？千万不要迷信这一点！不要总想着去称体重

《塑身女王教你打造完美曲线》

生理期过后两周，由于动情激素还在积极地发生作用，这时如果配合健身训练的话，效果会很明显。明确自己的瘦身目标。不要以数字来衡量。我当时不光在冰箱门上贴了模特的照片，还有我自己当时的照片，这样一来就形成了极其鲜明的对比，从那以后我再也没有大吃特吃过！

* 如果要消除脂肪块，去除橘皮组织，就必须尝试有力道的按摩，直到肌肤感觉到轻微的疼痛为止。只有这样，才能将脂肪块一个一个地慢慢消除掉。按摩一定要按到淋巴结，这样才有利于陈旧废弃物的排出。淋巴结主要分布在人的脖子、腋下和脚腕处，实际操作时，只要“朝着心脏的方向按摩”即可。按摩的时候，还可以用一些芳香精油或是对消除脂肪块很有帮助的精油。

* 高质量的睡眠有助自行分泌一种“返老还童”成长激素，而它在一天中分泌最旺盛的时候，恰好就是人们开始睡眠的时候。成长激素不但能够有效的促进新城代谢，还能积极修复在白天受损的细胞。还有一条被称作为减肥的黄金定律，那就是：“要想减肥成功，千万要杜绝吃夜宵！”换句话说，就是要在肚子饿之前抓紧时间上床睡觉！

* 向大家宣布“我在减肥”，不仅比较容易得到家人的协助，减肥也能顺利地进行下去。

* 增加用餐的次数，但要维持吃的总热量

* 睡前三到四个小时停止进食
万一真的因为饥饿而无法入睡，建议不要吃固体的食物，可以适当选择流食来对付，比如温热的牛奶、豆浆、蔬菜汁等都是不错的选择。

* 每天至少喝2升水，而且是常温的水，而不是冰水。如果光喝水没有什么味道的话，可以榨酸橙或柠檬水喝。

* 现在很流行的低碳水化合物（不吃淀粉类食物）减肥，长期使用这种方法，会变易胖体质长期下去就要面临着肌肉被分解的状况。肌肉的合成需要大量的胰岛素，而这种饮食方法恰好会阻碍胰岛素发生作用。其实，减肥最好的伙伴就是基础代谢率，它能在我们睡觉的时候继续消耗多余的能量，而基础代谢率与肌肉成正比。其次，大脑的营养素是葡萄糖，葡萄糖的重要补给源是碳水化合物。大脑可谓是一个大大的偏食家，它只吸收葡萄糖。

* 有意识地摄取蛋白质
蛋白质摄取不足会导致毫无弹性的肌肤和枯燥的毛发，但一次性补充大量的蛋白质也是没有任何效果的。除了人体吸收的部分蛋白质以外，多余的蛋白质无法在人体内储存下来，会随着尿液排出体外。蛋白质比较难消化，所以在胃内停留的时间较长，因此会有饱腹感。同时，由于消化蛋白质需要消耗大量的能量，所以比起含有同等热量的其他事物而言，更不容易使人发胖。需要留意的是，一般蛋白质含量高的食品，脂肪含量也高。所以要有意识地选择鸡蛋、鸡脯肉、鱼肉、红肉，以及打蛋制品等脂肪含量较少的高蛋白食品。

《塑身女王教你打造完美曲线》

* 细细咀嚼，慢慢品味

我们能否有饱腹感，与瘦体素这个激素有很大关系，可是，它得在用餐时间开始后20分钟才会分泌。

* 停滞期说明了目前的方法是正确的。

停滞期就是最好的证据，是身体本身对所发生变化的一个认识，证明自己经过变化的身体被认定为标准点，同时，停滞期也是改变标准点，调整身体结构所必须的一段时间。

当然了，停滞期并不是只有一次。所以，减肥中途我就干脆把体重计抛在一边了，不看体重计了。

* 周日是身心灵解放日！管他什么讨厌的热量

当然了，纵情地吃自己喜欢的东西也不能一次吃太多。一定要少量多餐，建议大家分多次吃，每次吃一点。并且，各种各样的食物都要适当吃一些。只要能坚持这两点，你就可以无忧无虑地享受美食了。

* 关于便秘

要有效地摄取膳食纤维，首先只需将主食换成非精致谷物（如糙米和全麦面粉）即可，将豆类和谷类混合在一起吃也是不错的选择。另外，蔬菜和水果的果皮部分也含有大量的膳食纤维，所以在可能的情况下建议连皮一起使用。菌类和根茎类也含有大量的膳食纤维。

* 水肿——水分与陈旧废弃物和多余的盐分结合在一起后滞留在体内引起的，应大量喝水，可促进陈旧废弃物和盐分从体内排出。也可以在米饭中添加一些红豆或黑豆。

盐分摄取过多时，可是当多吃些钾元素含量丰富的水果。

水果中毕竟含有糖分，所以晚上尽量不要食用，食用的时间最好能控制在下午17点前。

* 胶原蛋白——维持肌肤年轻和头发健康、保持女性特有线条所必不可少的一类雌激素，还能提高新陈代谢能力，强化骨骼健康，调节人的心情。但其只有在和矿物质及维生素保持均衡的情况下才能积极发挥作用。有意思地选择苹果、樱桃、石榴、土豆、胡萝卜、大蒜、大豆、啤酒花、大麦、荞麦等食材。

* 关于肌肉

很多女性对肌肉都有误解，她们觉得“肌肉=健美运动中锻炼出来的解释丰满的块状肌肉”。女性不经过特殊的训练，一般情况下是不会变成那个样子的。我就是个很好的例子，从33岁到现在，10多年来我一直不间断地加强锻炼，可是身上的肌肉并没有呈现出一块一块的样子，从外表看上去一点都不会觉得太过结实。

单纯的有氧运动，在燃脂的同时还会减少肌肉量。所以，减肥运动应该首先从无氧运动开始。——推荐重量训练，可以用哑铃或装满水的矿泉水瓶来做。

无氧运动会会在运动完成后的48小时持续燃烧脂肪。

当你有了肌肉，你就会发现体重数值根本毫无意义，身材曲线大过一切。因为练出肌肉后，实际体重要比看上去重很多。（肌肉要比同体积的脂肪重4~5倍）特别是在训练刚开始的阶段，肌肉的增长量要远远大于体内脂肪消耗的速度，所以体重在一定时期内会呈增加的趋势。

因为肌肉的密度是脂肪的5倍以上，肌肉练成后，随着附着在表面的脂肪不断减少，肌肤的纹理会变得更加细致，也会更加富有弹性！

如果你什么都不做，肌肉就会随着年龄的增长而减少。正如胸部与臀部会随着年龄的增长而下垂，破

《塑身女王教你打造完美曲线》

坏身材曲线，就是这个原因。

训练过程中的肌肉痛，正是训练顺利进行的有力证明。不会引起肌肉疼痛的运动，那将毫无效果。一旦开始健身，请务必有意识地多摄取蛋白质。

如果想要快速提高新陈代谢，请加强下半身锻炼。

建议运动时换上能够凸显身材的衣服。要进一步美化胸部，除了每天必不可少的运动，我还会进行胸部按摩（洗澡后和睡前）。

《塑身女王教你打造完美曲线》

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