

《一瘦就瘦一辈子》

图书基本信息

书名：《一瘦就瘦一辈子》

13位ISBN编号：9787543062122

10位ISBN编号：7543062127

出版时间：2011-10

出版社：武汉出版社

作者：李京晔

页数：213

译者：武鼎明

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

《一瘦就瘦一辈子》

内容概要

李京晔的2周瘦身计划，是世界上最不费力的快速减肥法。韩国瘦身计划的创始人李京晔本人就曾成功瘦身34kg，并成功经营倍赛锐(Benessere)健体中心。长跑？游泳？节食？半年狂甩34kg，2周瘦身计划到底有什么秘诀？本瘦身计划综合考虑营养学、运动学以及心理学原理，紧抓瘦身技巧。2周瘦身计划遵循速度与趣味并存的原则，详细规划每天的饮食、运动以及生活习惯。2周时间内，快速达成身体和内心的转变，避免走进瘦身的误区。本计划根据瘦身结果，会及时调整第1周和第2周的计划内容，所有人都可以通过2周后的计划减去多余脂肪。无需运动到大汗淋漓，也不需要忍受节食之苦，2周就能轻松解决女人的“形象”问题，拔除女人的“心头之恨”。

《一瘦就瘦一辈子》

作者简介

李京暎：

韩国瘦身计划的创始人李京暎博士，曾在1996年6月从84kg成功瘦身到50kg，6个月内共瘦身34kg。以此为契机，李京暎博士从此致力于健康瘦身方法的传播。

李京暎现任倍赛锐(Benessere)健体中心院长，韩国瘦身计划协会会长。首尔大学毕业后，李京暎继续在首尔大学攻读食品与营养系硕士学位，并获得体育教育系运动生理学博士学位。其《运动对于肥胖病遗传分子发生的影响》一文在世界学术类杂志SCI期刊《肥胖》(Obesity)上发表，并获得首尔大学功劳奖等奖励。

李京暎在学术界进行了许多深入的学术活动，她曾在首尔大学，水源大学、冠岳区市政厅等处进行了多场有关以运动、营养、肥胖为主题的演讲。

《一瘦就瘦一辈子》

书籍目录

前言 2周的坚持，一辈子的收获

01 章节 瘦身开始之前

为什么要2周瘦身？

灵活运用李京暎的2周瘦身计划

这样写瘦身日记

02 章节 挑战瘦身吧！

Day1 瘦身的决心&准备

Day2 用清淡食物来个体内大扫除

Day3 每天一小时力量训练

Day4 准备运动&整理运动

Day5 创造易瘦体质

Day6 改掉会让你变胖的习惯

Day7 克服瘦身黑洞——节日综合征

Day8 开始GI（血糖生成指数）瘦身法

Day9 通过肌肉运动打造完美曲线

章节摘录

版权页：插图：改变吃夜宵、暴饮暴食的习惯 瘦身期间一定要改变吃夜宵的坏习惯，所以我们必须早一点睡觉。夜宵指的是在晚上6点后吃的食物，占每天食物摄入量50%，笔者13年前开始减肥的时候，前3周是最难熬的。前几天的时候经常会闻到从下层飘上来的方便面香味而无法入睡。但是3天之后，每天晚上躁动的胃也慢慢安静下来，过了3周后，晚上吃饭反而会不舒服。尽可能在晚上7点以前吃饭，如果一定要在8点以后吃，最好只吃1/2碗饭。如果实在忍不住，可以吃一些西红柿。伴随着爱吃夜宵的习惯，过多和过快地吃饭同样成为现代人的问题，这样会把胃部撑得过大。我们有时候会想当然地认为每天吃3顿比每天吃2顿吸收的卡路里更多，其实并不是这样的。如果每天吃2顿，会增加空腹的时间，并促进脂肪吸收率，就会导致吃饭的时候过多摄入食物量，血糖也很难控制。这还会导致胰腺的胰岛素分泌机能衰退。这也就是许多韩国人得糖尿病的原因。暴饮暴食会把胃部撑大，撑大之后每次暴饮暴食都会因为没有饱满感而吃得更多。学习时每个人的胃差异都不大。但是在吃饭的时候就会显现出来。如果您既可以什么东西也不吃，也可以一次吃特别多，那么你就需要进行缩胃训练。这一般需要坚持12周以上。比起改正吃夜宵的习惯来说，我们要把更多的努力倾注于改变不规律的饮食习惯上。习惯运动，爱上充满活力的生活 最后，为了一生的苗条与健康，一定要爱上运动和健身活动。比起看电影、读书、十字绣、睡午觉的人，每天去散步、骑自行车、打羽毛球、轮滑的人一定更充满活力。这些人也更能保持苗条的体型。许多人在经过一段时间的运动之后会减肥成功，但是在恢复以前的生活习惯后就会迅速恢复原状。一项报告表示，没有接受任何指导训练独自进行锻炼的人群中，有50%在健身的前6个月内选择了放弃。少部分还因为强迫自己进行过大强度的运动，最后不得不因身体原因放弃健身。李京哄的2周瘦身计划可以帮助您走进瘦身健美的大门，在瘦身后，就可以通过每周2~3次的快乐运动来保持完美的身材。

《一瘦就瘦一辈子》

媒体关注与评论

通过李京晔的健康瘦身计划，我的身体有了180度的转变，我这时才觉得人生有多么美丽。期待通过这本书，能把她神奇的瘦身秘诀传授给更多的人。——陈幸惠 律师 曾出演SBS电台《所罗门的选择》

本书的作者为精通营养学的李京晔博士所著。本书旨在为大家提供正确系统的健康饮食、运动的方法，力求打造完美身材。希望忙碌的现代人可以从这本书中醒悟，追求幸福生活。现代人需要有规律的运动。——田泰元 首尔大学体育教育系 教授

《一瘦就瘦一辈子》

编辑推荐

《风靡韩国的2周3KG独创减肥法:一瘦就瘦一辈子》是韩国瘦身类第一畅销书，上市3个月狂销50万册！新一轮瘦身风暴——“2周瘦身计划”令所有肥胖人士惊呼，连宋慧乔等韩国知名艺人也推崇备至。李京暎2周瘦身计划迅速风靡全亚洲。《风靡韩国的2周3KG独创减肥法:一瘦就瘦一辈子》旨在为大家提供正确系统的健康饮食、运动的方法，力求打造完美身材。希望忙碌的现代人可以从这本书中醒悟，追求幸福生活。现代人需要有规律的运动。

精彩短评

- 1、以前在韩国读书的同学推荐过，她们宿舍四个人还专门成立了减肥小组，哈哈，据说效果特别好，中文版感觉方法叙述的更加系统化，印刷也漂亮，顶一个！
- 2、待了这么久，今天终于收到书了、包装很精美。内容还没有细细的阅读。我希望她能改变我现在的状态，减肥成功，重拾自信、
- 3、感觉这种减肥方法很科学，“创造易瘦体质”很重要，说的太对了。
- 4、希望按照这个计划可以瘦身成功
- 5、作者的亲身经历，推荐的方法挺实在的~
- 6、好喜欢随书附赠特制“我的14天减肥计划日记本”
- 7、我老婆每天闹着吃减肥药绝食减肥，坦白讲男人谁不希望自己的女人看着苗条好看点儿啊，

但减肥不带那么折腾的啊。给老婆买了让她照着做。

- 8、对于想瘦身的人来说应该有启发的，唯一不足的是作者是韩国的，饮食习惯和中国不一样，无法借鉴。
- 9、内容很真实，没有去夸大，给予读者很温和的建议。而且很实际，如果坚决执行，一定能有好的瘦身效果。
- 10、标题写的很动人，2周3公斤。收到后马上开始阅读，原来是要让我们保持良好、健康的生活习惯，是个靠谱的减肥方法。
- 11、本书的减肥方法以2周我为一个时间单位，2周减3公斤，听起来就靠谱的得多，减的健康最重要，不要相信那些月甩40斤的骗人广告了，不要尝试那些有各种副作用的药物了，合理膳食加适量运动才是王道啊，希望这次减肥成功
- 12、以作者的亲身经历来写的，很不错，相信坚持下去一定会瘦身成功的，但是随书附赠特制“我的14天减肥计划日记本”却没给我，真的好伤心哦
- 13、本人照着书体验过，一周估计可以瘦一斤吧。坚持下去，很不错的。
- 14、板式很可爱 有图有例子

还附送小本子做2周减肥日记 想的很周到~·

- 15、书收到了，简单看了看，还不知道是否有用，不过随书附赠特制“我的14天减肥计划日记本”我这里面没有啊，是忘记给我发了还是怎么回事，对这个不太满意哈
- 16、看了作者瘦身前后的照片对比啊，简直判若两人，一个字 减！
- 17、这本书还挺好的，有些动作很好用，我配合每天晚上跑步，瘦了2斤了。
- 18、口碑最好的减肥产品
<http://www.2010jianfei.com>

- 19、这本书介绍的理念很好，比其他同类型的减肥书实用很多，无奈我没恒心坚持下去，如果坚持应该会瘦的！
- 20、书的作者是韩国人，而她的饮食方式和我差不多，看起来会方便更多，还送了本减肥计划日记本（小的），希望我的减肥计划成功，变回原来的我！.....
- 21、我是腿比较粗，舍友小肚子上的肉肉比较多，介绍的方法不一样，我们一起坚持了大概一周了吧，效果还可以。
- 22、金喜善、蔡妍、李孝利等韩国明星都在用的瘦身秘诀，韩国瘦身计划协会会长李京映博士半年狂瘦68斤的独创减肥法原版引进，随书附赠特制“我的14天减肥计划日记本”）
- 23、真的吗真的吗真的吗
- 24、照着书坚持一周了，感觉小肚子明显平了，俺比较懒，不愿意写嘛计划，照着做就成啦，每天写写减肥日记也能督促自己，省时省力，不错！
- 25、如题，希望有用，附赠的减肥计划书好好！
- 26、如果按照书上的方法减肥，应该是很健康又很简单吧，冬天太冷，我打算天气暖和以后配合运动好好进行。

《一瘦就瘦一辈子》

27、虽说韩国女孩天生小巧玲珑，可她们花在减肥上的心思一点都不少。作为亚洲流行风尚的领路人，几乎所有的时髦的减肥方法都是在韩国形成“旋风”的。2011年，首尔大学博士、韩国瘦身协会会长李京暎教授独家创制的“2周2~3kg独创减肥法”在韩国可谓风靡一时，如今，在韩国，这个方法已经成功席卷了韩国时尚圈，受到韩国影视明星、主持人、模特儿、律师等超百万人亲身实践并强烈推荐。

顽固性肥胖、职场肥胖、小肚子凸起、产后虚胖、用过减肥产品无效、饮食肥胖……很多多次减肥无效的女孩子都经历过“减肥难”、“易反弹”等类似的烦恼，在《一瘦就瘦一辈子》这本书中，李京英博士综合考虑营养学、体育学甚至心理学的原理，紧抓瘦身技巧，通过“2周独创减肥法计划”的实施，让我们永久告别减肥无效、反弹的烦恼。

速度与趣味并存、详细规划每天的饮食、运动以及生活习惯，在“2周计划”中李京暎博士将带你一步步养成科学健康的瘦身习惯，和我们一步步分享“6个月瘦身34公斤13年不反弹”的神奇经历。

书刚买到，万分激动，期待奇迹！

28、2周的坚持，一辈子的收获，实践中。。

29、觉得没什么帮助，韩国人写的是适合韩国人的食谱，最后总结还是迈开自己的腿，关注自己的嘴。都是一样的呀，减肥没有捷径。

30、如果不改变坏的生活习惯，减肥是很难的，而且就算减下来也很难保持自己的训练成果。所以，减肥的秘诀就是保持一些良好的生活习惯。

31、具体的为我们分析肥胖的根本原因，非常好，必须在减肥的过程中享受到快乐，而且易于坚持，这样才能成功。。

32、方法很好 很想试试 是个方案的计划 希望有效果 只是不是中国的饮食是韩国的饮食

33、瘦身只是毅力+科学+坚持，不管怎么都不会变

34、随书所送的减肥计划日记本很实用哦！再帮在纤体公司做营养师的朋友订多一本！！

35、买了许多减肥书，这本最实用，全面

36、喜欢书里局部瘦身运动，不过做什么都要坚持才能看成效啊，反正我是无法保证每天1小时的锻炼

37、通俗易懂，介绍的运动都很好练，现在正在进行中已经瘦了3公斤了

38、从11月7号开始执行，已经瘦了7斤啦，超级开心！

39、每一天的计划都写得很详细，简单易执行，不错！

40、一般 里面还说我是标准体重 晕+_+

41、最大的感受是不单纯教了减肥方法，还可以让人形成非常好的生活习惯。真是难得！

42、还没有看完 里面的运动不错 能坚持下来的话 会瘦的

43、很系统、科学的阐述了肥胖的概念。是我看过的最科学的减肥方法。

44、这些书都大同小异，减肥最重要少吃甜食，多运动

45、人是铁，饭是钢，为了减肥长期节食是一件非常痛苦的事情，久而久之，身体也会因为吃不消而罢工的！既然挨饿是不行的，添饭是不能的，那么就应该赶快选择一本好书，让自己早日掌握“边吃边享瘦”的秘诀！

46、一天一个课题，循序渐进。。不错。。

期待2周后的效果。。

47、内容很详细，但是有些食谱不适合中国哦，因为都是韩国人的饮食，可以参考自行调整一下

48、朋友推荐的，感觉执行起来很方便，作者瘦下来漂亮多啦，减吧。。

49、详细介绍14天每天的减肥任务，让人有明确的目标，容易坚持，希望14天后我可以瘦到理想的体重

50、里面讲瘦身食谱的部分不适合我，都是韩国食品。

不过里面的准备动作和塑身动作还是很不错的，我一直在坚持做。

51、很好，很实用的一本书，按照书中的作法，2周就瘦了，很安全的瘦身方法！推荐~~

52、看介绍说是送给给平民草根的瘦身小心机，果然很贴切，首先不用耗费成本，然后执行起来也很

《一瘦就瘦一辈子》

方便，不错！

53、还行吧，最喜欢不减二十斤就别说你瘦了

54、迫不及待的读完，发现里面有好多理论和我以前读的有关肥胖与疾病的书的内容相似。总之是一本好书，适合超重5-10kg的人使用，I think

55、给在减肥中的MM们很好的提醒 要坚持少吃 多做运动 用实际例子告诉大家运动的重要性和贪吃的可怕行 没有什么是随手可得的 要瘦就要对自己严格要求 运动对身体也是很有好处的 贵在坚持 希望正在减肥的MM们一起坚持 加油

56、这本书是最适合减肥的人看 只要坚持肯定会瘦下来

57、这书坑爹！全身体操图加白烂的常识

58、此书内容比较丰富，虽然也提到了2周瘦身计划，但至少不是用晚上完全不吃来减肥的；这可比贾玮用180天减掉70斤肉要健康多了！

书中从减肥前的准备、挑战减肥、到减肥结束后，都结合了大量方式、方法；如果您想要减肥，不妨可以先买来学习一下。

59、健康的减肥方法既不能因为一时冲动就去坚持一个减肥食谱，也不能一开始就随便做一些很强烈的运动。因为我们的身体需要一个慢慢的改变。很多爱美的MM因为一时兴起或者为了追求“快”，总是通过“烈性”的减肥方法来折磨自己，比如节食、剧烈运动或者减肥药等等。如此极端的方式，不仅会造成快速反弹，健康方面也十分吃不消。《一瘦就瘦一辈子》当中，李京暎博士的“2周减肥计划”，集营养学、运动学、甚至心理学于一身，独家和你分享自己半年瘦身34公斤的“掉肉却不伤身”的减肥方法！两周实践，会带给我们从内到外的变化，得到一生的收获，开始爱上、甚至崇拜自己的身体。

60、减肥啊，唉，减肥只有两种办法，一种是减少摄入，一种是加大运动，吃的有营养，少而精啊

61、减肥是每个女人一生的努力方向，但正确的方法很重要，我认真的看完了该书，对书中的很多观点很赞同，我也试着按书中的运动安排进行运动，很有效，能感觉到肌肉被拉伸，正确的方法和信心就是成功的要素，让我们一起努力吧，将减肥进行到底！

62、书里面教了一些瘦身运动，平时运动起来挺容易的，还有一些建议也不错的

63、减肥最需要毅力和决心 这个书最主要是传授一种调节良好生活习惯的方法和理念 可以配合减肥期间的安排来看

64、作者很诚恳，一点都不浮夸，也没有天花乱坠的减肥方法，只是大家都心知肚明的健康饮食和运动，只不过买了书就可以起到督促作用，真正行动起来

65、坚持按照书上写的坚持锻炼，控制饮食，多吃水果，多喝水，哈哈，减肥必然成功

66、减肥就是不断的运动加节食啊！！

67、有效诶，照着上面的做真的有点点效果，相信坚持下去一定可以减肥成功

68、挺好的一本书 就是我貌似体重正常只是想再瘦点 不知道有没有用啊 不过对于超标者来说 超好的一本书 很详细 若是跟着书做 两个星期真的能瘦最少十斤的

69、励志史，不过看完我依然胖着.....

70、我是有梦想的人，健康的瘦一辈子，参照本书。加油。

71、快去扔掉那些伤身伤心的减肥茶吧，还是这种科学饮食+运动比较靠谱，瘦的太神速反弹的也神速，慢慢瘦永恒保持才是王道。

72、刚刚看了一下，里面附赠的小册子挺好，让自己监督自己每天做好减肥计划，督促自己。

73、感觉还蛮好的

74、虽然还没收到，但是一眼就看中了这本书，一切都符合我的要求，完美的计划再加上我的大大的决心，这次一定会有效果！

75、给老婆买的，老婆大人看了欣喜若狂，这下不用看她天天在减肥瞎折腾了，呵呵。

76、留下足迹

77、强调运动在减肥中重要作用，还提出很多需要注意的细节！

78、这是我看过的比较好的减肥书；作者没有简单的一条一列的说教，而是把自己的亲身经历娓娓道来，比如作者半年时间减了近70斤，给了我们很大的信心；一步一步的给读者一种就在我们身边的感觉，书中的某些方面跟我们的一些习惯不太相符，比如饮食什么的，但是我们可以自己稍加改动；但

《一瘦就瘦一辈子》

精彩书评

1、口碑最好的减肥产品<http://www.2010jianfei.com>岁月无痕丰胸产品,全新一代,加强型,热销超3万套,海量好评www.2010jianfei.com/fengxiong.htm皇冠【至尊美白祛斑套装】胶原蛋白/葡萄籽_天然美容食品www.2010jianfei.com/meibai.htm安全祛痘深度无痕去痘霜青春痘粉刺痤疮克星

www.2010jianfei.com/qudou.htm

2、嘘，女人还是不要总把“肥”这个字眼时不时挂在嘴边，转变思想观念，用“瘦身”代替“减肥”吧。记得以前看文案天后李欣频的书，大概是提到女人减肥总是不能心想事成的原因。根本点就是总是给自己“肥”的心理暗示，追求美，不能带着焦虑冒进的心态，减肥减到病态，还谈什么美呢？一个胖纸，除了先天的遗传之外，总会与个人的生活习惯有着密切的联系，是不是经常熬夜早晨不起？是不是心情不好就会暴饮暴食？是不是饥一顿饱一顿？是不是肉食妹或糕点妹？有人说胖点没啥，健康就好！废话，胖了还能健康？这本书的理念精髓其实可以用一句话来概括：“减肥的秘诀就是保持良好的生活习惯”，很朴实的道理。没把减肥这事儿妖魔化，重点就是让自己先把生活规律、健康、积极向上起来，一句话，对自己的生活上点心！书不厚，方法多于理论。李京映的68斤肉没白掉，照片一对比，让自己觉得只要瘦下来，死了也值，呵呵。pat pat,慢慢看。。

章节试读

1、《一瘦就瘦一辈子》的笔记-第54页

这一节的主题是：创造易瘦体质。

书中提到“基础代谢量高的人就是容易瘦身的人”，

因为一个人消耗的60%-70%的热量都是基础代谢量。

更神奇的是，原来体质原来是可以创造的呢。。。。。

2、《一瘦就瘦一辈子》的笔记-第1页

真垃圾，都读不了书

《一瘦就瘦一辈子》

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