

# 《逆转瘦》

## 图书基本信息

书名：《逆转瘦》

13位ISBN编号：9787807637936

10位ISBN编号：7807637935

出版时间：2012-10

出版社：广西科学技术出版社

作者：LULU

页数：131

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)

## 前言

推荐序（林莉）：瘦，也要瘦得健康又亮丽认识LULU，是为她打造新娘造型的时候。第一次见到她时我心想：黄仲昆真有福气，娶到这么甜美的妻子。当下觉得她最有魅力之处是瘦得轻盈且不病态。他们大喜之日当天，在服务过程中，看到白纱礼服跟LULU的甜美搭配得完美无瑕，连我都深受感动。我们是教友，后来在一次派对聚会上，LULU跟我提到想拍全家福照。我发现已经生过一个孩子的LULU，比结婚时更瘦，更漂亮，更年轻，气色相当亮丽，我认为这是跟她长期做瑜伽有关。我因为工作关系看过无数美女，老实说，要瘦得扎实、健康、气色佳并不容易。有太多人因为不正确的瘦身观念、选错减肥方法或刻意挨饿而伤及身体，不但没有成功瘦身，反而害自己气色差、心情差，挫折感加倍，自信心消失，最糟的莫过于赔上珍贵的健康。瑜伽是一种调节，若再搭配适当饮食取得平衡点，一定能正确瘦身又顾及健康。这不但是两全其美的方式，也是瘦身女性梦寐以求的境界

！LULU邀我为她的新书写序，不过在我看来，LULU新书最佳代言人与推荐人其实正是她自己！亲身经历20年减肥痛苦的她，现在的美丽曲线和亮丽气色足以见证一切。不管是生孩子发胖的母亲、随便吃就会胖的易胖体质人群、为减肥而刻意节食或试过各种减肥方法还是达不到效果的痛苦族群，不妨拿起这本书好好研究。我相信LULU深知个中滋味与心情转折，她的新书必能带给想瘦的读者逆转瘦；我也相信借由LULU的分享，读者一定能找回自信、健康、好心情、好气色！然后从心出发，培养一个易瘦脑，让自己不再复胖，永远亮丽！LuLu自序：我的字典里没有“瘦身”这两个字谈到瘦身，我想只要是女人都会对这个主题感兴趣，身为瑜伽教师的我，也常常被问及千奇百怪的瘦身难题，大家也许会很好奇，练习瑜伽真的会瘦吗？我要认真地告诉大家，健康加上正确的知识、再加上瑜伽，才是真正的瘦身之道，这三者缺一不可。很多人为了减肥而丧失了健康，真是本末倒置。没了健康，再瘦，也不会美。因为肌肉会松垮，气色也不佳，而复胖率更是百分之百！大家所熟悉的减肥口号“少吃多运动”，虽然听起来正确，但我觉得太过于笼统，“如何吃”以及“如何动”才是关键，缺乏正确的观念很容易人云亦云，不仅对健康造成威胁，也容易因为方法不当造成反效果而忽胖忽瘦！本书中所传达的“体雕瑜伽”有几个主要概念：【一、塑造优质肌肉】所谓“优质肌肉”，就是血液循环良好、有弹性的肌肉，瑜伽的深层延展与呼吸能增加肌肉含氧量，使肌肉不仅充满力量，而且弹性佳，肌肉线条紧实且细长！【二、加强身体代谢能力】“体雕瑜伽”确实能加强代谢，但建议持续进行20分钟以上，才会开始燃烧脂肪。如果你每天只运动一小会，也可以稍微加强一下肌力及延展线条，但对于提高代谢与燃脂的效果不大。所以持续的瑜伽运动除了延长身体肌肉体态，也是最温和的有氧运动！【三、通过瑜伽呼吸，提高含氧量及舒压】其实大家可能不知道，百分之九十的疾病与肥胖根源是来自压力与愤怒。而大部分的人会比较关注于外在的形式，忽略了最根本的脑内健康法，瑜伽呼吸可以平衡自律神经，维持新陈代谢与内分泌的健康。最重要是让身心平衡，拥有由内而外的健康与窈窕！所以所谓瘦身其实真的大有学问，为了让爱美的你可以轻松瘦身，我集结了自己的专业知识与多年来瘦身的经验分享给你，最棒的是这本著作还附赠于我的教学DVD，大家在家就可以跟着我一起练习体雕瑜伽。最后告诉大家一个小秘密，其实在我的字典里没有“瘦身”这两个字，只有对的选择与错误的选择，对于饮食、作息、运动，我只选择对，拒绝错误，所以我可以轻松拥有好身材，希望拥有这本书的你也可以跟我一样！

# 《逆转瘦》

## 内容概要

《逆转瘦》内容简介：年龄越大，身材就越差吗？“少吃多运动”，就是唯一正确的减肥观念吗？减肥减不下来，是体质如此，无法改变吗？

LULU老师总结自己20年来的成功瘦身经验，配合“肌肉、骨盆、脊椎、呼吸”四大要点，大刀阔斧减掉脂肪，再精细雕琢曲线，告诉大家，年龄越大，身材越好的秘密。

【这是专为以下6种人设计的完美身材计划，敬请对号入座】

- 》减肥达人：一直在减肥，一直没能瘦！
- 》易复胖人：瘦下来胖回去，体重像坐过山车！
- 》产后变胖：生完小孩，曲线消失！
- 》年纪增大：年纪变大代谢差，体重年纪一起长！
- 》肌肉松弛：体重没增加，衣服不能穿！
- 》易胖体质：吃得少胖得快，喝口凉水也长肉！

【《逆转瘦》4大特色】

》特色1：超励志！LULU逆转人生的身材，开启美丽人生！

走过肥胖的青春期、鬼打墙的复胖期、瑜伽瘦身期、一直到现在，LULU已经到了一般人眼中的熟女年纪，即使生过小孩，她的身材曲线却达到人生的颠峰，她是怎么办到的？

她人生的身材变化充满了起伏，尝过了肥胖的人情冷暖，现在却能享受倒吃甘蔗般的甜美，不管你几岁，不管现在几公斤，也可以像LULU一样，逆转身材！

》特色2：最详尽！融合“肌肉&骨盆&脊椎&呼吸”瑜伽四大要点

当你知道简单的肌肉原理与位置，可以帮助你“练对肌肉”。骨盆和脊椎是撑起身体的主要支架，身体歪斜是许多人瘦不下来的原因！学习呼吸法，可以让瑜伽更深层的燃烧热量！当你知道这四大要点，就可以更了解，瑜伽不只是动作的练习，它能让你更了解自己的身体！

》特色3：不只要瘦，还要瘦得好看！

瘦身不是只有追求体重计上的数字，更重要的是身体的线条。这本书不但让胖的人健康瘦身，还能让瘦的人，拥有更好的曲线，穿衣服可以更好看，展现女人味！

》特色4：逆转吧！随书附赠“逆转身材DVD”，完整教学

LULU亲自示范书中33个主要的瑜伽动作，包括上段、中段、下段部位的体雕瑜伽，清楚的解说，让你在家就能跟着LULU老师正确的学习。

【揭开瑜伽天后LULU逆转瘦的秘密】

逆转奇迹1 打破生完小孩，注定当大尺码妈妈的宿命！

逆转奇迹2 熟女年纪的我，还能保持小姐辣身材！

逆转奇迹3 节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕！

逆转奇迹4 减肥又复胖的危机，不会发生在我身上！

逆转奇迹5 不只要瘦，还要瘦得好看！

# 《逆转瘦》

## 作者简介

国民瑜伽天后LuLu：

TVBS《女人我最大》最受欢迎的美女瑜伽教师。同时也是《康熙来了》《美丽俏佳人》《就是爱漂亮》《爱你爱美丽》等两岸瑜伽专讲嘉宾。修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodney Yee 接受 Iyengar 系统训练课程，并拥有三项国际性瑜伽教师执照，美国 YogaFit Teacher Training Systems 合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽 (Therapeutic Yoga) 合格瑜伽教师及Ashtanga系统瑜伽大师合格培训教师。

台北艺术大学舞蹈系、台北艺术大学剧场艺术研究所毕业。现任吗哪瑜伽经营者兼老师，著有《瑜伽天后LULU28天生理瑜伽》《瑜伽天后LULU瘦身美学》《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》《露露胖公主变身记》和《LULU'S好孕瑜伽》等多部畅销图书。

### 【超励志减肥经历】

拥有二十年的减肥心酸血泪史！

舞蹈科班出身，却因为当年体型太胖，只能当个胖天鹅。青春岁月里，因为肥胖，让她充满自卑与忧郁。为了变瘦、变美，尝试了许多方法，却在复胖、减肥、减肥、复胖中打转，造成内分泌失调，身心健康出现警讯！

当了多年的露露胖公主，在遇到瑜伽之后，让她逆转了人生的身材，甩掉肥肉、不再复胖，脱胎换骨的程度，让以前的朋友都以为她动了全身大整型！

一个小孩、37岁的LULU，靠着自创的“体雕瘦身瑜伽”，让她即使拥有妈妈与熟女的身分，却能保持年轻辣妹般的S曲线！

## 书籍目录

### CHAPTER1 揭开LULU老师逆转瘦的秘密

- 16 〔逆转奇迹1〕打破生完小孩，注定当大尺码妈妈的宿命
  - 生完小孩的我，比生产前还要瘦
- 20 〔逆转奇迹2〕已到熟女年纪的我，还能保持小姐辣身材
  - 不管你几岁，都能拥有S形身材
- 22 〔逆转奇迹3〕节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕
  - 提高代谢力，打造吃不胖的瘦子体质
- 28 〔逆转奇迹4〕减肥又复胖的危机，不会发生在我身上
  - 保持了10年的瘦身经验告诉你，别犯瘦身常见错误
- 30 〔逆转奇迹5〕不仅要瘦，还要瘦得好看
  - LULU的体雕瑜伽法，让你身体轻盈、曲线拉长、年轻亮丽

### CHAPTER2 逆转身材四大重点 肌肉&脊椎&骨盆&呼吸

- 34 Point1-1肌肉 练出修长的肌肉，拉长身型比例
- 38 Point1-2肌肉 练“对”的肌肉，才能拉长线条
- 40 Point1-3肌肉 记住简单肌肉图，用心感受身体的变化
- 44 Point2 脊椎 脊椎平衡的人，不容易变胖
- 50 Point3 骨盆 骨盆歪斜，身材走样的祸首
- 55 Point4 呼吸 正确的呼吸法，让脂肪燃烧得更快速

### CHAPTER3 逆转瘦之【歼灭上段肥胖】

- 62 Posture 01 扩胸式一 带动手臂肌肉，甩掉掰掰肉
- 64 Posture 02 扩胸式二 打开胸部肌肉，不再弯腰驼背
- 66 Posture 03 侧延展式一 消除难瘦的背部肌肉，摆脱壮硕体型
- 68 Posture 04 侧延展式二 美背美腰一次达成
- 70 Posture 05 祈祷上扬式 美胸UP UP，集中、托高又紧实
- 72 Posture 06 弓式 拥有性感的肩颈曲线
- 74 Posture 07 锄式 紧实的肩颈线条，让你看起来年轻5岁
- 76 Posture 08 坐姿扭转式 提升代谢力，按摩腹部内脏
- 78 Posture 09 猫式延展 打开胸背肌肉，舒缓僵硬疲劳
- 80 Posture 10 活泉式 延展肌肉线条，拉长身材比例
- 82 Posture 11 椅子式 带动背、腰、腿的全身运动

### CHAPTER4 逆转瘦之【歼灭中段肥胖】

- 86 Posture 01 猫式 柔软脊椎，美化背部线条
- 88 Posture 02 猫式变化一 延展手与腿的肌肉线条，拉长比例
- 90 Posture 03 猫式变化二 训练核心肌群，让体态完美不走样
- 92 Posture 04 大敬拜式 延伸上半身线条，改善厚实肩背
- 94 Posture 05 狮面式 紧实上背部，改善背痛
- 96 Posture 06 狮面式变化一 防止骨盆错位，按摩内脏
- 98 Posture 07 飞翔式 消除肉肉小腹与背部的赘肉
- 100 Posture 08 大能勇士扭转式 扭转带动出迷人小蛮腰
- 102 Posture 09 坐姿前弯式 摆脱腰酸背痛等宿疾
- 104 Posture 10 单腿坐姿前弯式 深层的延展，带动深层的背部肌肉
- 106 Posture 11 平板式 告别水桶腰，紧实腹部肌力

### CHAPTER5 逆转瘦之【歼灭下段肥胖】

- 110 Posture 01 坐姿侧延伸式 改善双腿浮肿，舒展僵硬肌肉
- 112 Posture 02 船式 消除松软的大腿内侧赘肉
- 114 Posture 03 大能勇士二 燃烧腿部脂肪，增强肌耐力
- 116 Posture 04 大能勇士二变化 提臀瘦大腿，打击下半身肥胖

## 《逆转瘦》

- 118 Posture 05 大树前弯式 改善下半身血液循环不良及浮肿问题
- 120 Posture 06 大树前弯式二 舒缓后侧腿筋，放松双腿肌肉
- 122 Posture 07 大树前弯式三 延展腿部肌群，拉长修长美腿
- 124 Posture 08 大树延伸式 腰、臀、腿一次到位的肌肉延伸
- 126 Posture 09 站立前弯式 消除双腿紧绷，轻盈你的脚步
- 128 Posture 10 左右前冲式 打开髋关节，避免脂肪囤积
- 130 Posture 11 桥式 打造水蜜桃翘臀，松软下垂的赘肉不上身

## 章节摘录

版权页：插图：不仅如此，有些人的肌肉发达、比较硬（像是运动员），肌肉硬的人没办法延展肌肉、拉长纤维，也不容易修长身形，所以在进行体雕瑜伽之前，必须先学会如何利用深层呼吸来放松肌肉，提高肌肉的含氧量，才能有效地配合体雕动作去延展肌肉纤维，燃烧掉恼人的顽固脂肪。呼吸的方法主要分为三种：火呼吸、腹式呼吸、肋骨呼吸。其中腹式呼吸为入门呼吸法，是瑜伽中最基础，但也是功效最大的呼吸法。不但平常随时都可以运用腹式呼吸来紧实腹部肌肉，在运动的过程中如果能够配合腹式呼吸，还可以提高我们的肺活量，吸进更多氧气。当血液的含氧量增加，代谢也会变得比较好。

1 火呼吸法 火呼吸可以在瞬间加大整个肺活量，让身体的含氧量提升很多，并且帮助腹部紧实，在短时间内达到脂肪燃烧的效果。对于想要瘦身的人来说，可以练习火呼吸法，再开始做深层的体雕瑜伽动作。功能 训练腹部肌肉、加强腹部肌肉收缩、防止小腹凸出。借由迅速吐气来按摩，刺激腹腔内脏。注意事项 初学者无法立即感受的话，可以想象有点类似咳嗽时腹部内收的感觉，瞬间把气从鼻子吐出来。刚开始可做5次就好，然后进阶到10次，再逐渐增加次数。呼吸练习 盘坐，双手放在腹部上。每一次吐气的时候，腹部内收，气迅速地从鼻子吐出来。

## 《逆转瘦》

### 媒体关注与评论

传播界有句名言：“好的产品自己会说话”。每当我看到LULU老师曼妙的身材总是赞叹不已，今天她愿意将自己20年来的减肥心酸血泪史，转化成积极进取的心得及方法公之于世，真的不必对书里的内容有任何怀疑或犹豫。只要你愿意，人生，随时可以来一场逆转瘦。听lulu老师的话，准没错！——WPP传播集团中国台湾地区董事长兼总裁 余湘



## 《逆转瘦》

### 编辑推荐

《逆转瘦》编辑推荐：横扫台湾瘦身瑜伽畅销榜NO.1！逆转吧！瑜伽改变肥胖人生！不管多大年纪，都能拥有S形曲线！LULU体雕瑜伽拉长线条，让你重塑性感身材！——20年心酸血泪减肥史，70kg胖公主逆转瘦，变身性感瑜伽天后！——狂甩50g，10年不复胖，LULU独家体雕瘦身瑜伽秘技大公开！——附赠50分钟DVD，LULU亲自示范体雕瘦身瑜伽！《女人我最大》《美丽俏佳人》《康熙来了》热赞！——“有了这本书，你再也不用担心瘦不了！”——《时尚COSMO》《时装》《健康女性》《健康之友》《健康与美容》《时尚新娘》《中国妇女》争相报道！“对减肥，你绝望了么？——“我用亲身体验告诉下面这6种人，你们瘦得回去了！” 减肥控人：长期和脂肪肥肉对抗，却无法摆脱它们的人！易复胖人：好不容易瘦下来，但是美好体重却维持不久，反而连本带利胖回来！产后变胖：生完小孩后，曲线消失，只能感慨“回不去”的人！年纪增大：年纪越大、代谢越差，体重与年纪一起成长的人！肌肉松弛：明明体重没有增加，却穿不下从前S号衣服的人！容易变胖：吃得比别人少，却胖得比别人快的人！LULU老师带你实现——逆转瘦！

## 《逆转瘦》

### 名人推荐

《女人我最大》《美丽俏佳人》《康熙来了》热赞！内地未出版便被收视率最高的美妆节目《美丽俏佳人》、发行量最大的时尚类杂志《时尚COSMO》以及《时装》《健康女性》《健康之友》《健康与美容》《时尚新娘》《中国妇女》等媒体争相报道！传播界有句名言：“好的产品自己会说话”。每当我看到LULU老师曼妙的身材总是赞叹不已，今天她愿意将自己20年来的减肥心酸血泪史，转化成积极进取的心得及方法公之于世，真的不必对书里的内容有任何怀疑或犹豫。只要你愿意，人生，随时可以来一场逆转瘦。听lulu老师的话，准没错——WPP传播集团中国台湾地区董事长兼总裁 余湘

### 精彩短评

- 1、很喜欢这本书，打算跟着LULU乖乖的做瑜伽！
- 2、看过不少关于瑜伽的书和盘，常常坚持不下来。这本书附赠的光盘很有感觉，刚刚接触就能体验到深层肌群运动的感觉，动作难度不大，已经坚持半个月，天天做，很好。
- 3、你转瘦。LULU的确很瘦！我想今年夏天我也能够逆转瘦！
- 4、一直想买本瑜伽书，朋友推荐的LULU的瑜伽，看到最近新出了本《逆转瘦》，于是就买了，照着做了几天自己觉得好像真的瘦了，呵呵，坚持坚持！
- 5、收到书后，仔细看了又练习了一下。感想如下：1.书包装不错，也挺厚实的。里面是四彩的铜版纸，看起来很舒服。2.书一半讲了知识，一半讲动作，基本上瑜伽的动作我认为都不外乎那些，所以我个人挺看重前面的想法和后面动作的结合。这点我还是比较满意的。3.所谓“逆转瘦”我个人觉得作者想说的是，因为一些难搞的原因，比如年纪大、体质不良、老是减肥复胖、生完孩子等等，“逆转”的关键其实是：提高代谢力和肌肉量，这两点我都很赞成！健康是一切的保证，而且人年纪大最大的区别，就是代谢力变慢了，以前消化得掉的现在不行了，以前没皱纹的现状有了。4.先说光盘，内容挺长的，50分钟是标准的一堂瑜伽课。也表示这是老师全程带你做的，都会讲解一边、再做一遍，就是两遍了，完全不用停下来再自己点。5.我只是外行人自己练瑜伽，但是比较有毅力吧。个人喜欢早年韩国玉珠铉和台湾LULU的光盘，首先是画质很漂亮，配上干净柔和的老师、背景、音乐，做完一遍精神上就很愉悦了。不过前者需要中文配音版，不然非常不方便。这点LULU有优势。6.LULU的系列胜在有自己的思想，真心说，动作都不复杂或高难度，不过因为主题不同，会有一些设计上的不同，别人我不清楚，不过很适合我做，因为都能完成。而且随着练习的时间长了，确实韧带拉长了一点，柔软度变好了一些，到这种程度我就很心满意足了。7.另外，我个人不是很胖，所以不是很在意用瑜伽减肥，如果问效果，我觉得只要你一周做到两次瑜伽，你会特别有成就感，渐渐也会变得很“瑜伽”，比如想吃得素一点，不是那么容易饿，精神很放松，当天的肩颈酸痛都没了，我相信到了这一步，谁都不会胖了
- 6、这本书不仅仅是一本教你如何变瘦的书，它更侧重于如何瘦的美丽，瘦的有气质。书中除了一些瑜伽的详细步骤，还有会教你很多实用的生活中随时可以使用的减肥小细节，告诉你怎样做更有气质。想做个有气质的瘦美人，就试试本书吧！
- 7、大概得把整本书看了一下，很不错，动作什么的简单易懂，而且讲解详细。会努力开始局部瘦身，如果效果不错，再买LULU老师的其他书本。
- 8、传播界有句名言：“好的产品自己会说话”。每当我看到LULU老师曼妙的身材总是赞叹不已，今天她愿意将自己20年来的减肥心酸血泪史，转化成积极进取的心得及方法公之于世，真的不必对书里的内容有任何怀疑或犹豫。只要你愿意，人生，随时可以来一场逆转瘦。听lulu老师的话，准没错
- 9、LULU老师的书我都喜欢，暂时就没有买脊柱瑜伽那本。其实LULU老师长的不惊艳，但通过多年联系瑜伽后，她的美丽和魅力是从内在散发出来的。我喜欢瑜伽，可以让人放松。希望现在的人能把生活节奏变慢，好好享受生活好好关注健康。
- 10、我只是外行人自己练瑜伽，但是比较有毅力吧。个人喜欢早年韩国玉珠铉和台湾LULU的光盘，首先是画质很漂亮，配上干净柔和的老师、背景、音乐，做完一遍精神上就很愉悦了。不过前者需要中文配音版，不然非常不方便。这点LULU有优势。
- 11、她的新书必能带给想瘦的读者逆转瘦；我也相信借由LULU的分享，读者一定能找回自信、健康、好心情、好气色！然后从心出发，培养一个易瘦脑，让自己不再复胖，永远亮丽！
- 12、瘦身就是少吃多运动，往往女性的瘦身跟代谢有很大的关系，跟肌肉脂肪比有很大的关系，你该吃什么不该吃什么该怎么吃，怎么样调整你的生活作息，这点都是跟我们的身材有很大的关系息息相关。所以从我自己的经验以及我长期教学瑜伽对瑜伽的研究对身体的研究，我把它集成成这样一本书叫逆转瘦。
- 13、尽管练习瑜伽已经几年了，也看过好几个老师的瑜伽书，真心的说，我最爱的还是LULU。最初看到她是在《女人我最大》的节目上，在一大堆十分吵闹的嘉宾、老师里，她的气质真的很好，不仅瑜伽动作很娴熟，更重要的是，从她的只言片语里，能听出她很懂得养生和美容，而且是运用自然的方法。
- 14、第一次买LULU的瑜伽书,但是感觉不错哦,动作不难,比较实用,还同时介绍了一些按摩方法,页面也

## 《逆转瘦》

比较精美,很耐看~~挺喜欢的~~

15、看过很多瑜伽书，也练过一些，觉得好难啊，象我这种笨手笨脚的人根本做不好，这本《逆转瘦》还是比较简单易操作的。

16、瘦身不是只有追求体重计上的数字，更重要的是身体的线条。这本书不但让胖的人健康瘦身，还能让瘦的人，拥有更好的曲线，穿衣服可以更好看，展现女人味！

17、非常好，跟往常的减肥书不太一样，我很爱瑜伽，所以觉得这本书很实用，感觉自己的野路子找到学院派的感觉，哈哈

18、记得两年之前，在西单图书大厦一看到LULU胖公主，就喜欢上LULU。她是非常优雅，非常美丽，又非常魅力的女人。她的身材一看就令人非常羡慕。是柔美、婀娜的，是甜美的，是永远都会优雅的。LULU的瑜伽是健康的瘦身减肥。还带有DVD。非常值得看！GOOD！！！！

19、LULU姐姐很实在的，他在书中抓住了练习瑜伽的重点，是一本很实用的书，我都有再练习了哦。

20、LULU的瑜伽书一直是很高品质的，制作精美，文字实话实说很亲和，图片赏心悦目，DVD的演示也很实用！一直是她的忠实读者。这本也收了，果然没失望。我不知道大家是怎么练习瑜伽的，但这几年下来我发现，如果总只照一个教材里的练，时间一久就觉得乏味了，跟着LULU的好几本书，虽然也是间间断断，但奇迹般的坚持了有三年。其实说瑜伽有这功效那功效，有一点大家心里要清楚，就是这个运动非常安全有效，其他的不坚持一年，我觉得还是不要说的好。至少三年下来，我跟着换了LULU的几本书，做了下来，动作不一定很难，也不那么急功近利，真的感觉从皮肤到身体健康都很好。对了，在家做瑜伽，切记要加上冥想这个步骤，尤其对减压特别好，等于两倍时间的深睡眠。这也是LULU光盘画面柔美、感觉好的优点之一，感觉很重要。

21、通过《逆转瘦》这本书，我对减肥有了新的认识！

22、lulu老师据说年轻的时候也是很胖胖的，找到了瑜伽这个最好的瘦身方法后，终于实现逆转，年纪越长，身材也好，这也是我最终梦想。买过lulu老师好几本书了，这本也要好好练下去，加油啊，呵呵

23、年龄越大，身材就越差吗？

“少吃多运动”，就是唯一正确的减肥观念吗？

减肥减不下来，是体质如此，无法改变吗？

LULU老师总结自己20年来的成功瘦身经验，配合“肌肉、骨盆、脊椎、呼吸”四大要点，大刀阔斧减掉脂肪，再精细雕琢曲线，告诉大家，年龄越大，身材越好的秘密。

24、LULU亲自示范书中33个主要的瑜伽动作，包括上段、中段、下段部位的体雕瑜伽，清楚的解说，让你在家就能跟着LULU老师正确的学习。

25、书设计的很漂亮，书讲的比较全面，有有关饮食方面的内容，主要是运动，里面教的动作简单易懂，对上班族有帮助，相信只要坚持，lulu的好身材不再只有羡慕的份了！

26、收到书，很高兴！今天开始要好好练瑜伽啦。书非常漂亮，还挺厚的，内容很多，大概一半讲了瘦身的知识，一半就是动作讲解了。边看边比划，发现讲解很仔细，动作虽然看起来简单，但一照着做，很有效果呢，马上觉得伸展了，很舒服！光盘还没照着练，看了看，觉得很实用，可以完全照着做。目标就是每天做三个动作，每周跟着光盘练一次！！

27、这是本不多的减肥书,励志书!lulu, 国民瑜伽天后。TVBS《女人我最大》最受欢迎的美女瑜伽教师。同时也是《康熙来了》《美丽俏佳人》《就是爱漂亮》《爱你爱美丽》等两岸瑜伽专讲嘉宾。修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师RodneyYee接受Iyenga系统训练课程，并拥有三项国际性瑜伽教师执照，美国YogaFitTeacheTainningSystems合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽(TheapeuticYoga)合格瑜伽教师及Ashtanga系统瑜伽大师合格培训教师。

28、这本书真的很有用，瑜伽也很简单好学，就是我的小腿是肌肉型的，真不知道怎么减

29、还可以，以后可以在家里瑜伽了.lulu的书都看过了，看完动力十足!

30、动作看似简单，仔细发觉是有些区别的，做下来挺伸展身体的。而且，我放了一本在办公室，因为我发现，即使没有光盘，有些动作在椅子或站起来做做，就超舒服！这个方法推荐给懒MM，不要只想着回家后再找时间做瑜伽，不现实啊

31、“体雕瑜伽”确实能加强代谢，但建议持续进行20分钟以上，才会开始燃烧脂肪，如果你每天只

## 《逆转瘦》

有运动一小会，也可以稍微加强一下肌力及延展线条，对于提高代谢与燃脂的效果不大。所以持续的瑜伽运动除了延长身体肌肉体态，也是最温和的有氧运动！

32、一直觉得瑜伽是一个神奇的运动，看了LULU老师写的大作，我觉得非常实用，鼎力支持。

33、减肥，关键在于坚持。几年前就买过LuLu老师的脊美瑜伽觉得还不错，这次又购买了这本。

34、LULU汲20年减肥经验,专为怎么瘦都瘦不下来的人而作!希望可以帮到你们!个人觉得很实用!

35、书的包装精美，质量很好，随时翻看可以提升自己变美的信心！唯一缺点就是光盘中舒眠瑜伽的部分，隔几秒就会有迅雷下载成功的提示音，听着很烦躁，不知道是不是都这样！

36、LULU的这本书仔细读来，还是非常不错的。里面有LULU瑜伽指点，个人认为，瑜伽搭配精油芳香疗法一起，会让你瘦得更健康，脸色红润。我觉得很多东西还是要靠亲身体会的。总之，我觉得这本书很不错噢！！

37、书中不仅有很多实用的瑜伽，还有对瑜伽原理的分析，明明白白瘦身，心里多里一份踏实的感觉哦，哈哈，现在天天在做，要坚持

38、青春期开始，因为激素的改变，很多人的身材和小时候逐渐不同，我就是如此。而且变胖让心情变差、情绪不稳、压力大等原因，让我的内分泌失调，没有吃很多却还是呈现胖的状态。

39、收到书，很高兴！今天开始要好好练瑜伽啦。书非常漂亮，还挺厚的，内容很多，大概一半讲了瘦身的知识，一半就是动作讲解了。

40、LULU老师的这本新书，就在帮女人们创造一个接一个的逆转奇迹，不单是对抗肥胖跟变样的身材，更像是一份锻炼身体美学的课程表，配合“肌肉、骨盆、脊椎、呼吸”瑜伽四大要点；依照LULU老师教的招式，大刀阔斧减掉脂肪，再精细雕琢曲线，过程不必把自己搞得狼狈不堪，还能持续享受美食。

41、一直喜欢露露的瑜伽的感觉。收藏了她的全部书籍。虽然很多动作都是相同的，但是针对不同的身体状况演绎出的功效是不同的。

42、感觉挺好的，书的前半部分是理论性的，后面根据身体的上，中，下段来进行瑜伽教学，讲解详细，有对瑜伽的锻炼部位，试用人群，改善症状做出解说，DVD也不错，画面清晰，分类清楚，是值得购买的瑜伽书~

43、虽然里面的图片有个别的页码乱了，看不清楚，但是里面的光碟很好用，音乐非常的舒缓。跟着做下来，瘦了10斤，不过很难坚持，最近又胖回来了，嘿嘿。能减肥的人，真的很了不起。

44、很喜欢这本书，彩页的，包装很精致，书里面主要讲的是关于瘦身的，提供的瑜伽动作大多是比较简单实用的。

45、我个人不是很胖，所以不是很在意用瑜伽减肥，如果问效果，我觉得只要你一周做到两次瑜伽，你会特别有成就感，渐渐也会变得很“瑜伽”，比如想吃得素一点，不是那么容易饿，精神很放松，当天的肩颈酸痛都没了，我相信到了这一步，谁都不会胖了

46、所谓“优质肌肉”，就是血液循环良好、有弹性的肌肉，瑜伽的深层延展与呼吸能增加肌肉含氧量，使肌肉不只有力量，而且弹性佳，肌肉线条紧实且细长！

47、以前就练过瑜伽。非常有效果 一天一个小时 生宝宝后就懒了。。现在又要加把劲了。书上说的很好

48、粗粗看了一遍，装订的很漂亮，要自己坚持练习练习，是初学者可以尝试的。不过想要真的瘦很多的话也不现实，因为lulu她自己也没有瘦掉很多，倒是一些姿势习惯方面还是蛮有用的。

49、很喜欢LULU老师的瑜伽，还没练，等生完孩子在练

50、现在那些瘦身书籍讲的都差不多，最主要是能坚持去做。买了它，还是希望能学习和坚持一套新的有助于逆转瘦的瑜伽动作。

51、当你知道简单的肌肉原理与位置，可以帮助你“练对肌肉”。骨盆和脊椎是撑起身体的主要支架，身体歪斜是许多人瘦不下来的原因！学习呼吸法，可以让瑜伽更深层的燃烧热量！当你知道这四大要点，就可以更了解，瑜伽不只是动作的练习，它能让你更了解自己的身体！

52、很喜欢lulu老师的书，想起以前自己是个胖妞，是因为看了老师的书才下定决心减肥。瑜伽的确是一个很好的方法，减下来之后一直没有反弹过。

53、其实大家可能不知道，百分之九十的疾病与肥胖根源是来自于压力与愤怒。而大部分的人会比较关注于外在的形式，忽略了最根本的脑内健康法，瑜伽呼吸可以平衡自律神经，维持新陈代谢与内分泌的健康。最重要是让身心平衡，拥有由内而外的健康与窈窕！

## 《逆转瘦》

- 54、不错的一本书，按不同的减肥部位分类瑜伽动作，而且还有作者自己的一些减肥经验。不过总觉得里面的瑜伽姿势有点少，并且难度不够~~
- 55、希望跟着LULU老师真能逆转瘦!好书
- 56、之前买了脊美瑜伽，感觉到lulu在写书时候那种诚恳，真心的分享自己的心得，所以这次继续来支持这本书。
- 57、豆瓣的孩子就那么不耻这种工具书么.....虽然对于某些人可能完全是垃圾，但是我觉得蛮好用的呀
- 58、书的包装材质都非常棒，不过没有想象的厚，但是有效内容已经不少了。以前并未热衷于瘦身，生完宝宝比以前变化了很多，才关注相对自然安全的瘦身方式，所以，第一次知道LULU的书。以前也偶尔随单位做过瑜伽，也看过一两个瑜伽的碟片，但是做瑜伽的老师可能同时也是健身达人，感觉纤细不足，健硕有余。而这次看到LULU老师的DVD，感觉很清秀优雅，一点不像将近40的人，说话语气声音也很舒服。动作比较简单，但是做到位也会吃力出汗，效果很好。第一次跟着DVD做完后，第二天浑身酸痛，但是坚持又做，第三天疼痛缓解，第四天疼痛全部消失，且感觉浑身轻松。之后赶上月经，竟然不做都不舒服了，于是也跟着做了一些动作，才觉得精神舒畅，而且今天好几个同事说我瘦了，不会见效这么快吧。因为LULU的这本书，喜欢上了做瑜伽，不像以前印象中的吃力，可能跟她设计的延展动作有关，总之，用于瘦身瑜伽的书籍选对了。当当网神速！
- 59、谈到瘦身，我想只要是女人都会对这个主题感兴趣，身为瑜伽教师的我，也常常被问及千奇百怪的瘦身难题，大家也许会很好奇，练习瑜伽真的会瘦吗？我要认真地告诉大家，健康加上正确的知识、再加上瑜伽，才是真正的瘦身之道，这三者缺一不可。很多人为了减肥而丧失了健康，真是本末倒置。没了健康，再瘦，也不会美。因为肌肉会松垮，气色也不佳，而复胖率更是百分之百！
- 60、这本书挺好的，虽然瑜伽动作不是很多，但是作者写了许多减肥，饮食方面的事情，总体还可以
- 61、讲解很详细，看书就能看明白瑜伽的动作，外加光盘，更容易让人明白，坚持练了一周了，感觉不错，胳膊和腿都酸酸的，希望能减肥，也希望身体更健康。
- 62、LULU新书最佳代言人与推荐人其实正是她自己！亲身经历20年减肥痛苦的她，现在的美丽曲线和亮丽气色足以见证一切。不管是生孩子发胖的母亲、随便吃就会胖的易胖体质人群、为减肥而刻意节食或试过各种减肥方法还是达不到效果的痛苦族群，不妨拿起这本书好好研究。
- 63、Lulu自己曾受肥胖之苦十几年，深切体会了肥胖带来的种种苦恼，她用这种健康的方式找回了美丽与自信，但愿我照着这本书去做也可以变得和她一样性感和美丽，期待哦~~~
- 64、这本书很不错，给五分。至于内容方面，因为我以前没有练过瑜伽，所以不能随意说里面的内容。由于自己一直有驼背，腰和脊椎经常痛，所以练习了书里面的几个动作，都是随时可以练习的，现在应该有一个星期了，感觉体态方面好多了。相信坚持练习对每个人都是有好处的。有几个动作小难，所以暂时做不了。我觉得内容方面对呼吸方法的描述更多点就好了，呼吸的部分有点少。
- 65、一本是这款，一本孕妇瑜伽，一本是瘦身瑜伽，前两款都还没开始看，现在每天看瘦身瑜伽练两个半小时，希望长期这样连下去能帮助我瘦身。
- 66、瘦身美学，动作易学，讲得详细.让你永不复胖的最后一本减肥书
- 67、我一直反对节食减肥，觉得那样有点不可持续发展的感觉，一直比较推崇运动减肥，但是看完本书之后才发现我以前的理解还不够完全，这本书中加入很多运动减重原理。不但教你如何运动，还教你了解自己的每一块肌肉，让瘦身变的有趣哦！
- 68、主要是针对如何瘦身体各种部位而提供的方法以及瑜伽，分类很详细，书后还有各种穴位和塑身保养品的部分。
- 69、介绍的动作简单易懂 还不错 就不知道有没有效果
- 70、光盘内容挺长的，50分钟是标准的一堂瑜伽课。也表示这是老师全程带你做的，都会讲解一边、再做一遍，就是两遍了，完全不用停下来再自己点
- 71、内容非常实用，可以一步步遵循.我常年不运动，突然练瑜伽，果然瘦了。但是每人体质不一样，练了大约10天就吃不消了，练瑜伽真的很累，要有毅力的人才能练。还要循序渐进，冒然很强度的练习真的会累倒。
- 72、跟着练习瑜伽，应该会达到LULU老师般的完美身形，加油！
- 73、每个姿势附有锻炼到的肌肉图示，这点很棒。
- 74、教你如何去用瑜伽来瘦身，希望自己能做到。哈哈。不错的书PS：快递想当给力上午订购下午就下班前就收到。

## 《逆转瘦》

- 75、每个动作都有讲解不错的瑜伽书。原本以为光盘包括了书的全部内容，后来看了下，盘里面只是一小部分。还是喜欢跟着光盘做瑜伽，因为看书要边看边做有点麻烦。现在还在慢慢的学习中。
- 76、书的内容很少。试试看DVD效果如何。
- 77、看了她一路出的瑜伽书，感觉瑜伽对她的作用真的很大，帮助她顺利瘦身和养好身体生出宝宝，大家都应该向她学习！
- 78、拿到这本书好兴奋，看了之后觉得学到好多东西，好喜欢lulu老师~~！不过，可惜不是像别的瑜伽那样是一整套下来的，赠送的盘里面也是几个视频拼在一起而已，有点失望···
- 79、等了N多天，终于拿到LULU老师的新书了，很稀饭那。还是像以前的脊美瑜伽一样漂亮，而且关于瘦身的知识讲了非常多，手臂、大腿、小腿这些最难减的地方，LULU老师都有讲到。图也超好看，这是我买的减肥书里面最喜欢的一本，DVD里又看到亲切的LULU老师，也很实用
- 80、记忆中的好身材绝对回得去了！衣橱角落里那些10多年前的贴身牛仔裤、洋装、晚礼服真的不必急着丢，藏在桌子底下的体重计也可以重见天日，它们不再是你的敌人，而是你努力的目标。不用多久你会发现自己能兼具熟女的韵味及年轻辣妹的窈窕，不但令人羡慕，连你对自己都会刮目相看，人变瘦了，身体健康了，做起事来也更有自信。
- 81、里面好多招式都是有多个功效的，所以按功效来介绍姿势动作的话，越到后面越多重复~~书中说的都是很简单的道理，但是坚持做下去的人却不多，做了两周虽然没有减重，但是大家都说瘦了，可能真的是变成长肌肉了呢~！我也要坚持坚持再坚持~！
- 82、总之这本书对我来说还是很有用的，没事儿拿出来翻翻，记住那些瑜伽动作经常抽空做做还是非常有用的，减肥还是贵在坚持哈！
- 83、非常适合瑜伽零基础，动作没有难度但是全身每个部位都锻炼到了！对于期待挑战的我没有惊喜，但是我整套练下来很有效果，推荐给我急需减肥的妈妈了！
- 84、最近很想减肥，又没时间去健身房，所以就想买本书照着做，我是在看《康熙来了》的时候，看到LULU，她给人感觉很舒服，看到有她的瑜伽书，就买了这本。
- 85、一直很喜欢lulu，这次一定要瘦下来
- 86、产前买了LULU的《好孕瑜伽》，跟着内容做功课。本来只是想控制好体重，至于能否顺产，当时没有抱太大希望。我本人属于高龄初产，真没想到，到医院7个多小时就顺产下我家宝宝，朋友们都很吃惊，我也一样得到了大惊喜。到此收到了瑜伽的好处，所以就买了LULU的《逆转瘦》，继续运动下去吧。
- 87、书很漂亮，包装精美，色调柔和，LULU的气质很清新，看着就想照着做。因为买过她的脊美瑜伽瘦身瑜伽，感觉这本最大的亮点是呼吸延展，几乎所有动作都详细讲解了鼻吸鼻吐的过程，这是之前或其他瑜伽书没有的，而延展部分，我感觉重在个人的程度，各种阶段的人都能取所需，不错！
- 88、大家所熟悉的减肥口号“少吃多运动”，虽然听起来正确，但我觉得太过于笼统，“如何吃”以及要“如何动”才是关键，缺乏正确的观念很容易人云亦云，不仅对健康造成威胁，也容易因为方法不当造成反效果而忽胖忽瘦！
- 89、不知道有没有用，但是lulu自己从个胖子变成现在的样子，一直维持好的身材。
- 90、所谓“逆转瘦”我个人觉得作者想说的是，因为一些难搞的原因，比如年纪大、体质不良、老是减肥复胖、生完孩子等等，“逆转”的关键其实是：提高代谢力和肌肉量，这两点我都很赞成！健康是一切的保证，而且人年纪大最大的区别，就是代谢力变慢了，以前消化得掉的现在不行了，以前没皱纹的现状有了。
- 91、这本书还是不错的，不过不太适合胖的比较明显的人减肥初期使用，减重不多；等到减到一定程度以后再用这本书上教的方法塑形。
- 92、走过肥胖的青春期、鬼打墙的复胖期、瑜伽瘦身期、一直到现在，LULU已经到了一般人眼中的熟女年纪，即使生过小孩，她的身材曲线却达到人生的颠峰，她是怎么办到的？值得一看的书！
- 93、所谓瘦身其实真的大有学问，为了让爱美的你可以轻松瘦身，作者集结了自己的专业知识与多年来瘦身的经验分享给你，最棒的是这本著作还有作者的教学DVD，大家在家就可以跟着作者一起练习体雕瑜伽。
- 94、我觉得这本书是不错的，比较完整的结构，而且还带有光盘，许多瑜伽动作可以学习。动作不难，做起来却挺累的，消耗应该挺大的，坚持下去肯定对减肥有效。
- 95、当了多年的露露胖公主，在遇到瑜伽之后，让她逆转了人生的身材，甩掉肥肉、不再复胖，脱胎

## 《逆转瘦》

换骨的程度，让以前的朋友都以为她动了全身大整型！

96、老是嚷着要减肥但从来就没有成功过（节食减肥会伤胃，跑步锻炼又坚持不下来），没办法真想拔掉自己的懒筋。还好有瑜伽，坚持练了半个月还真是有效的,LULU老师的经历大大增强了我的信心。

97、lulu的书籍一直都非常棒书里面所讲的方法瘦身效果非常好

98、已经有三本LULU的瑜伽书了，个人觉得其实每本书了瑜伽动作几乎一样，而且难度不高适合初学者，每个动作的功用好处阐述的比较清晰

99、LULU老师总结自己20年来的成功瘦身经验，配合“肌肉、骨盆、脊椎、呼吸”四大要点，大刀阔斧减掉脂肪，再精细雕琢曲线，告诉大家，年龄越大，身材越好的秘密。

100、《逆转瘦》中不仅有很多实用的瑜伽，还有对瑜伽原理的分析，明明白白瘦身，心里多里一份踏实的感觉哦。

101、节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕·提高代谢力，打造吃不胖的瘦子体质.很不错的一本书!超级喜欢!



## 章节试读

### 1、《逆转瘦》的笔记-第31页

早上10分钟，晚上20分钟

### 2、《逆转瘦》的笔记-第46页

改变自己的坏习惯，避免脊椎歪斜

### 3、《逆转瘦》的笔记-第26页

推荐的产品明显有商业赞助，直接跳过

### 4、《逆转瘦》的笔记-第22页

基础代谢率可以提高，真的吗？

### 5、《逆转瘦》的笔记-第24页

- 1 运动必须持续20分钟以上
- 2 不吃生冷食物、不吃糖、少吃淀粉
- 3 三餐定时定量
- 4 每天补充b族维生素

### 6、《逆转瘦》的笔记-第18页

终于有一个真正曾经是胖子的人教我减肥法了

### 7、《逆转瘦》的笔记-第36页

肌力强，能够保护内脏

# 《逆转瘦》

## 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)