

《减肥不反弹的秘密》

图书基本信息

书名：《减肥不反弹的秘密》

13位ISBN编号：9787510059773

10位ISBN编号：7510059771

出版时间：2013-7

出版社：世界图书出版公司

作者：李京暎

页数：296

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.tushu111.com

《减肥不反弹的秘密》

前言

我想每个人小时候都看过灰姑娘的童话故事。虽然灰姑娘一直因为后母和两个姐姐的虐待而备受委屈，但最终她遇到了爱他的王子，住进了美丽的城堡，从此开始了幸福的生活。这个故事，直到今天仍然鲜活地烙印在许多成年人的心中，并已经成为各种电影和电视剧热衷的故事原型。但对于灰姑娘“麻雀变凤凰”的奇迹，还是有很多人不以为然。在美国，很多关于整容、减肥、化妆、牙齿矫正后的“变身类”节目受到了大众的普遍欢迎，也成为人们茶余饭后津津乐道的话题。很多此类节目的名字里也不乏“灰姑娘”的字眼，希望以此来吸引观众的眼球，唤醒他们心中的幻想世界。丑小鸭变天鹅，是无数女性心中挥不去的梦想和奢望。而在通往美丽的道路上，减肥绝对是最不可或缺的一程。减肥之后的华丽变身，有时炫目到可以让人完全判若两人，甚至原本计划好的整容手术都可以直接搁浅了。但是对于有些减肥节目里宣扬的减肥方法，我则实在表示怀疑。这些节目总是喜欢展示体重超过100千克的参赛者在连续几个月的魔鬼训练之后发生的惊人变化，以此来博得高收视率。节目组声称给成绩最优的参赛者颁发巨额奖金，要求参赛者脱离日常的生活轨道，大家一起住进集体宿舍。在训练期间，需要他们通过超人般的意志来完成减肥任务。当然，为了追求节目效果，节目的部分单元比较夸张也是正常，但是里面所提及的一些减肥方法我实在是不能认同。而且我认为有时选手们在短期内达到的惊人减重效果，从根本上已经违背了科学规律。每次看这类节目的时候，我心中总是会很好奇：这些选手几个月之后会变成什么样子呢？那些曾经减肥成功的选手们后来是否把身材维持得很好？在训练期间矫正过来的饮食习惯和健身习惯是否在后续的生活中坚持了下去？遗憾的是，没有一个节目曾对此做出过后续报道。回看当初对这些参赛者做的采访，不难发现，他们中大多数人都曾经尝试过减肥，但最终都因为万恶的反弹而变得比原来还要胖。而在来我们中心做咨询的会员中，想要从反弹的恶性循环中摆脱出来的人，远远超过了单纯要求减肥的人。在所有减肥成功的人当中，有95%的人体重会在一年后重新恢复到减肥前的状态，99%的人在5年后会恢复到原来的样子。这个研究结果同样说明了若要让减肥的成果长久地延续下去是一件多么困难的事情。事实上，我们从减肥的过程就足以预见日后是否会复胖。不正确的减肥方法，虽然可以在短时间内奏效，但是从长远来看，势必会引起体重反弹。而且，即使减肥的时候方法得当，但是如果正确的生活习惯没有建立起来，也势必会导致复胖的结果。在这个物质富饶的时代，各种美食的诱惑和便利的生活条件，促成了现代人高热量低活动量的生活模式，这也注定了人们与肥胖的战争将一直进行下去。这本书里记载了一个曾经84千克的女大学生在6个月中瘦掉34千克所经历的喜怒哀乐。15年前，我通过写日记的方式，排解了减肥过程中遇到的道道难关，总结了应对的方法，记载了身体与心灵的变化。可以说，这本日记是我日后成为减肥咨询师的敲门砖。同时，这里也记载了我减肥成功之后，为了克服反弹而做出的种种努力。我想，童话故事虽然以“灰姑娘从此与王子幸福地生活在了一起”而结束，但是灰姑娘的幸福生活一定会继续着。因为灰姑娘一定不会轻易毁掉自己好不容易争取来的幸福，而且会为了成为合格的王妃而做出更多努力。毕竟，这世间没有永恒的圆满。减肥又何尝不是如此呢？不要以为一时的成功会一直延续下去，小心反弹会在不经意的时候突然出现。我希望这本书可以给一直被反弹困扰的朋友们带来一些帮助。也希望在层出不穷的减肥方法前挑花眼的朋友们，一定不要轻信那些声称可以短期内带来惊人效果的方法。当你们真正认识到，减少身体脂肪含量远远比减少水分重要，而在健康的基础上维持苗条的身材更加难得的时候，你们也将从减肥的旋涡中彻底解放出来。在此，我要特意感谢我永远的导师，为我的第六本减肥书积极推荐的两位教授。李研素教授的热情和首尔大学权太原教授的亲和时刻照亮着我的人生。还要感谢我无比优秀的前辈陈邢慧律师。最后。感谢为这本书执笔的所有出版社的朋友以及一直爱着我的家人们。

《减肥不反弹的秘密》

内容概要

防止反弹是比减肥更困难的事情。“自从减肥成功后，她就这样美美地瘦了下去”——这种事没有努力是绝对没可能实现的。本书作者曾亲历过肥胖的苦痛，后用6个月的时间成功减掉34公斤，并在此后15年的时间里成功维持了完美身材。本书是一本减肥成功指南，作者在自己亲身经历的基础上，总结出了肥胖者在减肥过程中最容易遇到的困难，提出了具体的应对方法和诀窍。并以食品营养学和运动生理学专业知识为理论支撑，提出了减肥过程中正确的膳食疗法和运动疗法。作者将自己的实战经验与理论知识相结合，为读者带来了科学详实的健康减肥指南。

《减肥不反弹的秘密》

作者简介

李京暎（减肥项目顾问）韩国国内减肥项目规划第一人。毕业于首尔大学，后获得首尔大学食品营养学硕士学位，首尔大学体育教育学院运动心理学博士学位。现任韩国减肥项目顾问协会会长，李京暎身体保健中心院长。

书籍目录

减肥成功谈

Part1 减肥与反弹的长久战

- 004 减肥成功谈1减重34千克之后的15年
- 011 减肥成功谈2防止复胖的秘诀
- 018 减肥成功谈3通过减肥过程可以预见复胖
- 021 减肥成功谈499.9%的单一食物减肥法会导致反弹
- 031 减肥成功谈5三种饮食习惯让你从此与复胖说再见
- 038 减肥成功谈6不运动就没有办法防止反弹

减肥日记

Part2 李京的幸福减肥日记

- 048 减肥日记1肥胖不止毁了形象，还毁了健康
- 051 减肥日记2需要对自己的身体有正确的认识
- 055 减肥日记3不要一拖再拖，马上开始减肥吧
- 059 减肥日记4经常测量体重和体脂肪
- 064 减肥日记5健康减肥，情报很重要
- 068 减肥日记6找到适合自己的运动方法
- 072 减肥日记7与长肉的饮食习惯彻底Bye-bye
- 077 减肥日记8远离零食和夜宵的诱惑，减肥就成功了一大半
- 080 减肥日记9运动不能成为过食的挡箭牌
- 083 减肥日记10想象自己苗条下来的样子
- 086 减肥日记11运动有助于调节食欲
- 090 减肥日记12特殊的日子也不能放松警惕
- 094 减肥日记13开发属于自己的减肥食谱和运动方式
- 097 减肥日记14生理期和激素分泌会影响食欲和体重的变化
- 100 减肥日记15提前打好预防针——以应对减肥中可能出现的病变
- 103 减肥日记16韩国料理是最好的减肥餐
- 106 减肥日记17减肥初期养成的好习惯是减肥成功的基石
- 110 减肥日记18瘦下来之后姿态也变好看了
- 114 减肥日记19当体重停滞不前时，切忌盲目地减少进食量
- 117 减肥日记20增加生活中的活动量才是关键
- 120 减肥日记21穿着变了，人也会变得自信起来
- 124 减肥日记22操之过急可能会导致肠胃问题
- 126 减肥日记23减肥靠的不是狠心，而是脚踏实地
- 130 减肥日记24热量摄取过多容易导致减肥失败
- 134 减肥日记25让朋友成为坚实的后盾
- 138 减肥日记26不仅要减肥，还要塑造紧实有弹性的身材
- 142 减肥日记27在享受减肥成果的同时也不能掉以轻心
- 145 减肥日记28戒掉坏的饮食习惯就不用担心再长胖
- 148 减肥日记29三顿按时吃就可以避免嘴馋
- 151 减肥日记30沉浸在运动的快乐中
- 154 减肥日记31生活习惯改变之后，减肥也水到渠成
- 158 减肥日记32一直藏在宽大的衣服里，一辈子都别想减肥
- 161 减肥日记33减肥成功后，隐藏的美貌也渐渐浮出了水面
- 164 减肥日记34首先心态要健康，才能健康地减肥
- 167 减肥日记35在减肥过程中养成的好习惯，之后也不要忘记
- 170 减肥日记36肉减掉了，爱情来了；爱情走了，肉也回来了
- 174 减肥日记37肌肉锻炼是减肥过程中的长线投资

《减肥不反弹的秘密》

- 178 减肥日记38通过马拉松比赛减肥，我真的可以吗
- 181 减肥日记39没必要另外花时间运动，就在日常生活中运动吧
- 184 减肥日记40水中运动操适合每一个人
- 187 减肥日记41与其去做整形手术，不如好好减肥
- 191 减肥日记42最佳减肥期到来的时候切勿掉以轻心
- 194 减肥日记43减肥成功后，需要经历一段调试期才能找到自己的风格
- 199 减肥日记44西餐是肥胖和糖尿病的诱因
- 203 减肥日记45所有的减肥法都要坚持一个月以上才能见效
- 207 减肥日记46改变睡眠习惯才会变瘦哦
- 210 减肥日记47减肥期间的饮食和运动习惯在旅行途中也要照样坚持
- 213 减肥日记48身心健康才是减肥的最终目的

减肥随笔

Part3关于减肥的所思所想

- 218 减肥随笔1正在威胁地球的O时代
- 221 减肥随笔2肥胖和抑郁症的恶性循环
- 226 减肥随笔3电视中的“腰精”美人VS现实中的“水桶腰”观众
- 229 减肥随笔4减肥也要有主心骨
- 232 减肥随笔5苗条的身材是成为好妈妈的条件
- 235 减肥随笔6盲目模仿艺人的瘦身方式反而会伤身
- 239 减肥随笔7中年减肥是为幸福的老年做准备

减肥贴士

Part4 遏制反弹！实战减肥资讯

- 244 减肥贴士1不挨饿的健康减肥食谱
- 249 减肥贴士2帮助燃烧脂肪的竞走
- 254 减肥贴士3在开始和结束运动的时候需要做准备运动和放松运动
- 264 减肥贴士4哑铃操，打造具有弹性的饱满身材
- 276 减肥贴士5零负担水中运动操

《减肥不反弹的秘密》

章节摘录

《减肥不反弹的秘密》

媒体关注与评论

我现在还记得当年体重84千克的这位学生。后来，她潜心研究减肥科学并总结出了减肥不反弹的秘诀，从此收获了健康和美丽的身材。我希望这本书能让每一个读者都了解，减肥不反弹的正路——在正确的营养知识的基础上，配合健康的饮食结构和饮食习惯。——李研素（首尔大学食品营养学教授）

精通体育学和营养学的李京焕博士，在这本书里最想对读者说的是，想要健康减肥不反弹，就必须矫正不正确的饮食习惯，在此基础上配合运动疗法。这是她在科学知识和切身经验的基础上总结而来的减肥心得。总之，想要防止反弹，就一定要坚持规律的运动。——权太原（首尔大学体育教育专业教授）

李京焕，她就是能量的象征。她总是勇于尝试和挑战新的事物。当初她最让我叹为观止的，并不是从80多千克到50千克的华丽蜕变，而是曾经那么臃肿的身体里竟然迸发出了如此强大的能量。我能感觉得到她身上发生的剧烈变化，而这并不仅仅是来自外表和身材上的，更多的是内心的变化。我想每个人都会对这个“丑小鸭变天鹅”的故事非常好奇。——陈邢慧（律师，曾出演SBS电视台《单身的选择》）

《减肥不反弹的秘密》

编辑推荐

《减肥不反弹的秘密》以日记的形式记录了作者本人从80多公斤成功减到50公斤的全过程，以自己的亲身经历，总结了肥胖者在减肥过程中最容易遇到的困难，并提出了具体的应对方法和诀窍，又提出了减肥过程中正确的膳食疗法和运动疗法。作者将自己的实战经验与理论知识相结合，成功减重并保持了15年零反弹的健康状态，为读者带来了科学详实的成功减肥指南。

《减肥不反弹的秘密》

精彩短评

- 1、无功无过 软文嫌疑比较重
- 2、可惜不是手把手教你瘦下来的 但是还是力荐！！！！
- 3、只是讲了自己6个月的减肥成果，没有详细介绍每天的做法。
- 4、虽然有提到科学减肥的根本，但是还是太表面了一点，能作为观看日志看来励志自己，但是更多专业的知识还是需要再学习
- 5、放假无聊花2个小时看掉了这本我妈之前买的书，豆瓣竟然还没有人评价过。

1、韩国运动学女博士写的自己减肥的全过程，比较有借鉴意义，推荐阅读。本书主要讲了改变吃的习惯、睡眠习惯、运动的习惯；然后就是要重视减肥心理的变化与坚持问题。方法其实是其次的，先让自己动起来，提高执行力，并持之以恒，那么用任何一种科学点的减肥方法都会成功。与其在各种减肥方法之中举棋不定，不如迈出行动的一步来的实际。减肥是与人的本能（存储能量）在做抗争，这一过程必然非常痛苦，唯有强大的内心才能坚持下来。只言片语无法说清本书的好处，唯有在阅读中，跟着作者一起，重走她“6个月的时间成功减掉34公斤”心历路程。附上我的摘记：1、大多数肥胖都是由习惯造成的。肥胖的症结就在生活习惯的养成上，而这个人又不愿意改，只想寻求各种看似有效的减肥方法——这本身就是一种矛盾。2、即使减肥的时候方法得当，但如果正确的生活习惯没有建立起来，也势必会导致复胖的结果。好的饮食习惯和运动习惯是防止反弹的最好方法，当人体形成了自动调节机制，便不再需要可以减肥。生活习惯改变之后，减肥也水到渠成。（P155）3、减肥过程中，本人的意志非常重要，如果没有一定要减肥成功的意志，就容易半途而废。可以让闺蜜监督、好友鼓励，也可以让家人陪着一起运动。旁人应以鼓励为主，切忌给予减肥者任何压力。4、“反正吃完了活动活动就好嘛”这句话，根本缺乏科学说服力，30分钟长跑消耗的热量（252kcal）还不急一小块奶酪蛋糕（270kcal）。5、单一节食法减掉的大部分只是水分而已，而且不运动会使人肌肉量减少，基础代谢率也会降低，意味着脂肪燃烧的效率也随之降低。6、减肥成功后，每周一称体重，这样在周末的时候，就会下意识地控制饮食，避免暴饮暴食。7、反复减肥可能导致恶性肥胖；极端减肥会损害身体，只要把减肥的时间拉长为原来的一倍，减肥目标降低一半，减肥就会轻松很多。8、三种饮食习惯让你从此与复胖说再见：改掉吃夜宵习惯、改淡口味、把撑起来的胃缩回去。远离零食和夜宵的诱惑，减肥就成功了一大半。9、不运动就没有办法防止反弹，只有运动才能激活负责分解脂肪的激素敏感脂酶，把我们体内的脂肪分解成游离脂肪酸和甘油，而我们在运动的过程中吸入的新鲜氧气则可以燃烧游离的脂肪酸。坚持运动还会使细胞内的线粒体工作效率倍增。10、没有时间运动，那就制造时间。如果每天走两个20分钟也困难的话，可以分成3个10分钟来进行，但要保证一周至少有5次以上的运动机会，习惯后可以加上每周两次肌肉运动。11、规律的运动可以增加脂肪燃烧的速率，强化肌肉力量，维持或增加基本代谢，不仅对减肥有效果还可以有效防止反弹，改善能量代谢，强化心肺功能，还可以抵抗忧郁症，对于改善精神健康也非常有益。12、减肥开始尽量不要安排在休假之前或者是年休假期间，以及聚会扎堆的年底，因为这个时候很难下定决心，不太适合作为减肥的开始。此外，千万别把减肥开始之前的最后一晚当成“最后的晚餐”大吃海喝一通。13、电视和网络是减肥的杀手，会刺激视觉神经，导致失眠。晚上12点至凌晨2点是生长激素分泌的高峰期，这段时间不熟睡的话生长激素无法分泌，生长激素对成人而言有助于肌肉的合成和脂肪的分解。睡前一小时尽量别看电视、电脑。14、夜晚难以控制食欲的时候可以选择早睡或者做运动（晚上10点左右运动下，保准食欲全消）。15、女性生理期期间，随着黄体酮分泌量的增加，脂肪会更容易合成，增加的雌激素会吸收水分，导致身体水肿。可以在生理期前一周开始减少咖啡因、糖分、盐分的摄入，避免饮食过量；欧诺个时还应该多摄取维生素和矿物质丰富的蔬菜，外加规律的运动。16、很难瘦下去的大腿肉可以做深蹲或者靠墙静蹲。17、减肥过程中，想要不嘴馋很难做到，可以随身携带矿泉水或绿茶，在肚子饿或想往嘴里塞点什么的时候，就慢慢喝水，多少会让馋劲稍微减轻一点。18、减肥瓶颈期一般为一个星期到半个月不等，而且经常减肥的人，瓶颈期可能会更长，这时需要增加运动量，食量维持不变，切忌盲目的减少进食量。19、所有减肥成功的人，都有一套属于自己的独到减肥法。只要坚信自己的方法并坚持下去，就一定会获得成功。这是个资讯泛滥的时代，各种媒体上光是减肥的方法就有好几百种，这对于耳根子软的人来说，不见得是一件好事。如果本来耳朵就软，再加上急功近利的话，就很可能误入歧途。（P128）20、减肥成功后一旦掉以轻心，就很容易重蹈覆辙。（P144）瘦身相对容易的时候，也千万不要掉以轻心，应适当增加运动量，保持食量不变（P192）21、肌肉越多脂肪燃烧率越高。（P176）22、写减肥日记，记录下身体和心情的变化（P215）23、减肥专家建议减肥的整体过程至少要持续6个月，减肥后的一个月不过是减肥历程中的入门阶段而已，从第二个月开始，才是真正的开始。不管做什么事情都要有主心骨，如果总是被来自外界的过多信息而干扰，反而会一事无成，减肥也是一样的。（P231）

《减肥不反弹的秘密》

章节试读

1、《减肥不反弹的秘密》的笔记-第1页

《减肥不反弹的秘密》

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.tushu111.com