

<<"享"瘦就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<"享"瘦就能瘦>>

13位ISBN编号：9787543076198

10位ISBN编号：7543076195

出版时间：2013-7

出版时间：武汉出版社

作者：金龙敏

译者：林建豪

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：<http://www.tushu007.com>

<<"享"瘦就能瘦>>

前言

难道没有减肥一次就不会再复胖的方法吗？

本书就是经由这类烦恼而开始的，这是因为我曾看过许多费尽千辛万苦反复减肥，却不断长胖的患者。

答案就在于体质。

变胖的原因和解决方法都是体质，数万名的患者当中，每一个人都具有不同的特征，所以为了想出依照个人而制定的减肥方法，让我陷入了苦思，而且依照个人身体的特性来搭配处方后，让我能够确实掌握身体的特性与种类，也因此，减肥的方法就逐渐变得更有系统，就这样，连续10年内治疗了多达15万名的肥胖患者，同时也研发、整理出减肥实战计划。

依照自己的体质接受治疗，矫正饮食习惯和生活习惯时，就可以摆脱溜溜球效应，转变成不复胖的体质，坊间流行的各种减肥方法都是以：只要服用减肥药就会变瘦、盲目的饿肚子、或只吃一种食物等说法来迷惑大众，但不正确的减肥所导致的结果是很凄惨的，过度饿肚子所减轻的体重会无法脱离溜溜球效应的陷阱，而辛苦的减肥成果，则容易因此而化为乌有；单一食品减肥法反而会引起肠胃问题或伤害皮肤，结果为了减肥变漂亮，却反而影响了健康。

单纯地减少体重并不具有任何意义，若是复胖或引起副作用，辛苦的减肥过程全都会付诸流水，以水、火、土三种体质来下处方的“一脉三通减肥法”，除了减轻体重以外，同时也着重于健康的维持。

减肥最重要的就是简单，困难又复杂的减肥法失败几率反而较高，一脉三通减肥法是确实掌握体质，提供任何人都能进行的方法，不会只是一味依赖药物，而让患者能够自己实践健康的减肥方法。

透过以三种体质进行的“三通”，进行依照自己的体质所搭配的减肥计划即可，将体质判定、饮食习惯、生活习惯、运动治疗疗法、心理疗法融合成一本书，将这段期间的临床经验和研究结果整理出来，让一般大众都能轻易地运用。

和Ilmaek中医院院长们共同编著本书的同时，最让我感到烦恼的就是，要避免本书只是一味地写出理论的内容，所以我尽可能将在诊疗室中进行的对话或情况完整陈述出来，让读者就算没有中医师的帮忙，也可以自行理解且依照内容进行。

另外，我想要传达理论上可能会引起争论，但实际上却能立刻套用的减肥方法，关于这个部分，若是没有实际和众多患者配合且累积经验的话，根本就无法知道。

因此，本书会出现和其他减肥书不同的理论，期待这些观点能够对众多的医疗人或减肥专家有所帮助。

Ilmaek中医院英特网的院长们以减肥为主题聚集在一起，反复苦思且解决问题，然后又再次遇到问题，至今已经过了10年。

下定决心要成为最棒的减肥专家，和院长们花费了10年的时间，依然有些不足的地方也是不可争的事实，但是本人认为，汇集这段时间累积的经验和技巧而成的本书，可当作为肥胖而感到烦恼的人，一辈子的减肥指南。

期望本书可以帮助大家拥有更美丽且健康的人生。

最后，在此想要感谢共同编著本书，且创造一脉三通减肥法的Ilmaek中医院的院长与全体员工，以及在物质与精神上给予协助的出版社。

<<"享"瘦就能瘦>>

内容概要

内容简介：

有没有一种方法能让人一次减肥后不再反弹？

跟着最靠谱的减肥名医做，近30万肥胖患者不复胖——女人不仅要健康瘦，更要瘦出完美曲线才是王道！

那种过分节食、过度运动的减肥方式不但效果不佳，反而更加危险，金龙敏院长独创的一脉三通减肥法非常可靠，能让你拥有女神般的魔鬼身材，打造饮食好习惯，让皮肤不粗糙不老化，是窈窕淑女们一辈子不会变胖的瘦身指南。

<<"享"瘦就能瘦>>

作者简介

作者：（韩国）金龙敏 译者：林建豪 金龙敏，韩国最强汉方减肥名医，韩国规模最大、共有26家分院的减肥中医院Ilmaek代表院长，致力于研究、开发崭新的减肥计划，已有超过15万名的患者体验过此计划，同时见证了许多有效减肥的案例。

设立临床美容肥胖学会，进行学术研究活动，研发肥胖预防计划，为高度肥胖的患者们提供肥胖管理咨询服务。

个人活跃于汉方皮肤美容学会、汉方外治法学会、汉方针灸学会、汉方自然疗法学会、汉方海外医疗义工团等学术研究及活动。

参加KBS《感性magazine幸福的午后》、SBS《Well—being捕捉美味》、GTV《幸福充电减肥X档案》、oliveTV《Funny Fat Sea—sonl.2》录影，在《日刊体育》、《CECI》、《woman sense》、《女性中央》等知名媒体进行专栏连载。

<<"享"瘦就能瘦>>

书籍目录

前言 / 2 为什么每个人变胖或变瘦的情况不一样呢？

Chapter1 让我们成为不会变胖的体质的一脉三通减肥法 1. 寻找适合自己的减肥方法 / 3 比脂肪更可十白的变胖体质，是宿命吗？

/ 4 将减肥效果提升到极致的体质诊断法 / 5 减肥的三种编码“水、火、土” / 8 2. 让我们能健康、美丽、幸福的一脉三通减肥法 / 10 盲目饿肚子的残酷减肥法，快滚吧！

要吃才能瘦！

/ 11 摆脱让人难以忍受的溜溜球效应！

/ 13 只要配合体质进行，减肥就会变得更加容易！

/ 14 体重减轻后，打造女神级的身材管理法 / 15 过度的运动是禁忌！

那干脆就别运动！

/ 16 3. 为了减肥而进行的体质诊断法 / 18 减肥体质诊断问卷 / 19 身体冰冷，思绪复杂的水体质 / 23 身体偏热，喜欢辣食的火体质 / 26 个性悠然，食欲强盛的土体质 / 29 Chapter2 减轻10kg的一脉三通12周

计划 1. 聪明女人的减肥从开始就不一样 / 36 快点做出真正的判断！

一辈子确实地减肥一次把！

/ 37 成功减肥的快捷方式！

写下减肥日记吧！

利用全身镜和漂亮的衣服来警惕自己！

/ 41 制定适合自己的体重减轻目标吧！

/ 43 接下来，拟定具体的减肥计划！

/ 46 2. 刚开始的30天会左右减肥的成败 / 50 净化期2天，只吃蔬菜来取代米饭 / 51 净化期2天的各种体质最佳菜单 / 53 第一个月的饮食疗法，饭和菜都只吃一半 / 55 运动？

第一个月就算不进行也无妨 / 56 就算不运动，也一定要进行适合体质的瑜伽、体操 / 60 3. 第二个月，停滞期的关头要像这样度过 / 62 平静地接受停滞期吧！

/ 63 若是对饮食疗法有自信，那就开始运动吧！

/ 66 4. 第三个月，享受身体的变化吧！

不过，松懈是一大禁忌！

/ 68 彻底地做个结尾，尽情炫耀变得不一样的身体！

/ 69 提升运动强度，打造具有弹性的身体 / 70 一辈子不会变胖的体质，利用体重维持期来完成吧！

/ 73 Chapter3 一脉三通搭配减肥处方笺 1. 水体质搭配减肥处方笺 / 80 若是感到身体变肿，就立刻开始减肥吧！

/ 81 负面想法会妨碍减肥 / 83 避免冰水、冷食，食用温暖的水和食物 / 85 减少零食，三餐一定都要吃 / 86 过度激烈的运动NO！

只进行简单的运动！

/ 88 对水体质有益的饮食、有害的饮食 / 90 水体质最佳饮食5 / 94 水体质15分钟循环体操：瑜伽

/ 96 水体质15分钟循环体操：有氧体操 / 98 利用空闲时间进行的水体质搭配指压 / 100 水体质搭配减肥计划（3个月） / 102 2. 火体质搭配减肥处方笺 / 108 减肥前，先从火开始掌控 / 109 安抚不断燃烧的火之方法 / 110 急躁是禁忌，悠闲地减肥吧！

/ 112 第一个月就使用决定胜负的招式吧！

/ 113 戒掉辛辣食物，食用清淡食物 / 114 早上用一杯冷水来浇熄热气吧！

/ 115 享受适当的健身运动和动态运动吧！

/ 116 对火体质有益的食物、有害的饮食 / 118 火体质最佳饮食5 / 122 火体质15分钟循环体操：瑜伽

/ 124 火体质15分钟循环体操：有氧体操 / 126 只要有时间就要进行的火体质搭配指压 / 130 火体质搭配减肥计划（3个月） / 132 3. 土体质搭配减肥处方笺 / 140 从难以忍耐的食物开始调整吧！

/ 141 调整饮食战略 / 143 调整饮食的需求量 / 145 别再优柔寡断了j改为果断的个性吧！

/ 146 消除肝脏的疲劳，阻止暴食症 / 147 强化掌管气的肺部 / 148 进行有氧运动直到出汗为止 / 150 对

<<"享"瘦就能瘦>>

土体质有益的食物、有害的饮食 / 152 土体质最佳饮食5 / 156 土体质15分钟循环体操 : 瑜伽 / 158 土体质15分钟循环体操 : 有氧体操 / 160 有时间就要进行的土体质搭配指压 / 164 土体质搭配减肥计划 (3个月) / 166 Chapter4打造纤细身躯的良好习惯 Chapter5一脉三通局部肥胖集中处方笺

<<"享"瘦就能瘦>>

章节摘录

版权页：插图：举例来说，就算一般将集中减轻期分为三个月，火体质也会不顾一切地想要在第二个月减轻更多体重，在两个月内完成所有的减肥计划，一旦进入停滞期，无论多么努力，都难以见得相对的效果，大部分的人就会感到失望而放弃。

而多数的土体质则是会抱持：“终于可以稍微轻松一点了！”

的想法开始，若是抱着这种松懈的心态来解开减肥的枷锁，反而容易出现溜溜球效应。

杞人忧天的水体质，则无法安逸地享受第一个月的胜利，虽然能够降低体重是值得高兴的事情，不过却会担心出现溜溜球效应，但此时若是雪上加霜出现了停滞期，那就会感到更加焦虑，可能因此而倦怠。

所有的变化并非呈现直线式，而是呈现阶段式的形态，虽然维持水平的停滞期会让人感到不安，但只要度过该期间，就会垂直上升，因此，最好不要急躁，建议保持平静的心情接受停滞期。

停止摇摆不定的饮食疗法一旦出现停滞期的话，就会感到焦虑与烦躁，无论怎么努力都无法减轻体重，就会产生“不管了，反正怎么做都无法减轻体重，那就尽情享受美食吧！”

的想法，连续一个月忍住不吃的甜食、油炸物、快餐等，就会不断出现在眼前，最后禁不起诱惑而破戒的人可说是不计其数。

但是，历经停滞期时，饮食疗法要比第一个月更加强化才行，第一个月若是专注于将食量减半的话，第二个月就要挑选更适合体质的饮食，同时必须远离酒或零食等妨碍减肥的饮食，只要稍微松懈，好不容易减轻的体重，可能又会发胖，或是让停滞期变得更长。

若是难以调整饮食，试着运用特殊日子停滞期本身就是个压力，体重不会再减少，又得加强饮食疗法，无论怎么放松去吃，也只会不断累积压力而已。

不过，若是要忍住不吃某种食物而加重压力的话，便会形成另一个问题。

有一个方法可以不严重影响减肥，同时也能满足想吃的欲望，那就是运用“属于我的特殊日（Special Day）”，有许多人都利用这种方法顺利度过停滞期。

特殊日是可以享用平常想吃的美食的日子，不能进行的太频繁，最多十天一次左右，不过，美食最好在早上或下午享用，唯有如此，在白天活动的同时，才能消耗比平常摄取更多的热量。

<<"享"瘦就能瘦>>

媒体关注与评论

那种过分节食、过度运动的减肥方式不但效果不佳反而更加危险，金龙敏院长独创的一脉三通减肥法非常可靠。

金院长的减肥方法能让你拥有女神般的魔鬼身材，打造良好的饮食习惯，让皮肤不粗糙不老化，所以我特别推荐。

——韩国美丽世界皮肤科Network代表院长 安健永 通过金龙敏院长的书，我又一次认识了我的身体，我能感到身材一天比一天完美。

我希望能有更多人接触适合各种体质的减肥方法，这是最快最有效果的。

——韩国著名模特儿 李善真 我终于知道过分减肥的时代已过去了。

《“享”瘦就能瘦》一书的减肥方法是适合各种体质的药方，因此能自然地减肥，而没有溜溜球效应、毛发掉落等副作用。

——韩国Money Today报纸Bio-health部门编辑 崔恩美

<<"享"瘦就能瘦>>

编辑推荐

《"享"瘦就能瘦》可以帮助大家拥有更美丽且健康的人生。

<<"享"瘦就能瘦>>

名人推荐

那种过分节食、过度运动的减肥方式不但效果不佳，反而更加危险，金龙敏院长独创的一脉三通减肥法非常可靠。

金院长的减肥方法能让你拥有女神般的魔鬼身材，打造良好的饮食习惯，让皮肤不粗糙不老化，所以我特别推荐。

——韩国美丽世界皮肤科Network代表院 安健永 通过阅读金龙敏院长的书，我又一次认识了我的身体，我能感到身材一天比一天完美。

我希望能有更多人接触这种适合各种体质的减肥方法，这是最快最有效果的。

——韩国著名模特儿 李善真 我终于知道过分减肥的时代已过去了。

《享瘦就能瘦》一书的减肥方法是适合各种体质的良方，因此能自然地减肥，而没有溜溜球效应、毛发掉落等副作用。

——韩国Money Today报纸Bio—health部门编辑 崔恩美

<<"享"瘦就能瘦>>

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:<http://www.tushu007.com>