

<<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

出版时间：广西科学技术出版社

作者：郑多莲

页数：175

字数：180000

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

被誉为“韩国最美丽的辣妈”“瘦身救世主”的郑多莲，婚后生了两个小孩，胖了20公斤，在老公一句梦话：“真怀念你以前的样子”刺激下，决心恢复过去的身材。但她并没有节食，而是改为六到八次的少量多餐，让自己与饥饿无缘，搭配每天15分钟的完美曲线操。没想到三个月后，不但瘦了下来，身材甚至变得比婚前更凹凸有致，一举从韩国红到日本、中国台湾。本书即为郑多莲13年维系好身材的经验分享，她相信怀孕变胖、年龄变大都不是问题，只要有正确的观念，搭配适当的饮食及规律运动，人人都可以像她一样拥有魔鬼般的窈窕曲线！

本书在日本出版后，立即掀起风潮，短短半年内狂销50万册。不需要靠器械、充分运动女性骨盆的“完美曲线操”，更史无前例的被日本知名游戏厂商Wii相中，成为需要付3900日币代价才能获得的运动操。如今，你可以物超所值的拥有最精华的DVD！书中还附有一周瘦身食谱和郑多莲推荐的各种美容健康做法，一本书就让你拥有女性爱美所需的一切必要信息。

“韩国最美丽辣妈”“瘦身救世主”郑多莲亲身体验  
让你享用一辈子变美变瘦的减肥天书！

#### 【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(这点超重要的喔！)

#### 【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。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！

## <<塑身女王教你打造完美曲线>>

### 作者简介

[韩]郑多莲 (又名郑多燕)

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，但它的确是真的。

## <<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？

## <<塑身女王教你打造完美曲线>>

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！  
食物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  
远离手脚冰冷，防止水肿，养成容易代谢水分的体质很重要  
如果不重视雌激素的话，就无法拥有迷人胸部曲线  
郑多莲的一周饮食日记  
吃这么多，照样瘦，照样青春！  
永葆美丽的食谱大公开  
完美曲线操简介  
完美曲线操开发秘谈  
美丽秘密  
Part3 运动&雕塑曲线  
若想拥有完美曲线，就一定要运动，请从长远的角度来思考你的美。

肌肉是你的最佳“调整型内衣”，运动可以塑造肌肉，雕塑曲线  
以往减肥都宣告失败，是因为你忽略了肌肉  
锻炼“隐形肌肉”，向富有弹性的完美身材迈进  
无氧运动会在运动完成后的48小时持续燃烧脂肪，就像是一台马力全开的汽车  
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  
在肌肉不断强化的过程中，不仅身材越来越性感，肤质也变得越来越好  
附着在膝盖、腹部、背部那些讨厌的赘肉，都是肌肉衰退造成的  
肌肉疼痛，你应该开心！  
不会引起肌肉疼痛的运动，那将毫无效果  
忙碌一天从不感觉累，就算做家务同样活力十足  
20多岁时我弯腰驼背，40多岁时却总被人说站姿超美，这全是得益于健康的肌肉  
如果想要快速提高新陈代谢，请加强下半身锻炼  
不看大小看形状！

## <<塑身女王教你打造完美曲线>>

塑造浑圆又充满弹性的理想美胸

想拥有纤纤细腰吗？

那就做全身重量训练，并且绝对不少吃一餐

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

一天15分钟，开始返老还童的训练吧！

没错，就是要让你更美丽

就算是大胖子，完美曲线操也能让你动得轻轻松松

充分考虑亚洲人的生理特点！

每天坚持下去，你必将拥有理想的身材

做家务，上班途中，工作中……每个动作多用心，“瘦身机制”会加速运转，瘦身步伐会更快  
作者的话：减肥不等于干巴巴，而是为了成就魅力自我的基本生活形态。

## <<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>>

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>