

<<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

出版时间：世界图书出版公司

作者：李京暎

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>

## &lt;&lt;减肥不反弹的秘密&gt;&gt;

## 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。

## <<减肥不反弹的秘密>>

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。

<<减肥不反弹的秘密>>

书籍目录

<<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>>

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>