

<<一瘦就瘦一辈子>>

图书基本信息

书名：<<一瘦就瘦一辈子>>

13位ISBN编号：9787543062122

10位ISBN编号：7543062127

出版时间：2011-10

出版时间：武汉出版社

作者：李京曠

页数：213

译者：武鼎明

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>

## <<一瘦就瘦一辈子>>

### 内容概要

李京暎的2周瘦身计划，是世界上最不费力的快速减肥法。

韩国瘦身计划的创始人李京暎本人就曾成功瘦身34kg，并成功经营倍赛锐(Benessere)健体中心。

长跑？

游泳？

节食？

半年狂甩34kg，2周瘦身计划到底有什么秘诀？

本瘦身计划综合考虑营养学、运动学以及心理学原理，紧抓瘦身技巧。

2周瘦身计划遵循速度与趣味并存的原则，详细规划每天的饮食、运动以及生活习惯。

2周时间内，快速达成身体和内心的转变，避免走进瘦身的误区。

本计划根据瘦身结果，会及时调整第1周和第2周的计划内容，所有人都可以通过2周后的计划减去多余脂肪。

无需运动到大汗淋漓，也不需要忍受节食之苦，2周就能轻松解决女人的“形象”问题，拔除女人的“心头之恨”。

## <<一瘦就瘦一辈子>>

### 作者简介

李京暎：

韩国瘦身计划的创始人李京暎博士，曾在1996年6月从84kg成功瘦身到50kg，6个月内共瘦身34kg。以此为契机，李京暎博士从此致力于健康瘦身方法的传播。

李京暎现任倍赛锐(Benessere)健体中心院长，韩国瘦身计划协会会长。

首尔大学毕业后，李京暎继续在首尔大学攻读食品与营养系硕士学位，并获得体育教育系运动生理学博士学位。

其《运动对于肥胖病遗传分子发生的影响》一文在世界学术类杂志SCI期刊《肥胖》(Obesity)上发表，并获得首尔大学功劳奖等奖励。

李京暎在学术界进行了许多深入的学术活动，她曾在首尔大学，水源大学、冠岳区市政厅等处进行了多场有关以运动、营养、肥胖为主题的演讲。

## <<一瘦就瘦一辈子>>

### 书籍目录

前言 2周的坚持，一辈子的收获

#### 01 章节 瘦身开始之前

为什么要2周瘦身？

灵活运用李京暎的2周瘦身计划

这样写瘦身日记

#### 02 章节 挑战瘦身吧！

Day1 瘦身的决心&准备

Day2 用清淡食物来个体内大扫除

Day3 每天一小时力量训练

Day4 准备运动&整理运动

Day5 创造易瘦体质

Day6 改掉会让你变胖的习惯

Day7 克服瘦身黑洞——节日综合征

Day8 开始GI（血糖生成指数）瘦身法

Day9 通过肌肉运动打造完美曲线

Day10 增加生活中的活动量

Day11 放开瘦身的敌人，压力

Day12 打败去饭店的诱惑

Day13 通过力量舒展运动打造各部位线条

Day14 瘦身结束，防止反弹

#### 03 章节 瘦身结束之后

Chapter 1 让周末丰富多彩起来的超简单周末瘦身

Chapter 2 知美食，胜瘦身

2-1 摄取需要的卡路里

2-2 能量的源泉，营养素

2-3 瘦身饮食的故事

2-4 一顿就可以让忙碌的您饱腹的食物

Chapter 3 通过运动完成瘦身

Chapter 4 对瘦身好奇的问题

#### 04 章节 瘦身成功的故事

Case 1 喜爱运动，防止反弹！

Case 2 规律饮食，克服产后过度进食

Case 3 抓住碎小时间增加活动量的瘦身成功记

写在最后，李京暎的瘦身日记【一辈子保持苗条身材的生活习惯】

## &lt;&lt;一瘦就瘦一辈子&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：改变吃夜宵、暴饮暴食的习惯 瘦身期间一定要改变吃夜宵的坏习惯，所以我们必须早一点睡觉。

夜宵指的是在晚上6点后吃的食物，占每天食物摄入量的50%，笔者13年前开始减肥的时候，前3周是最难熬的。

前几天的时候经常会闻到从下层飘上来的方便面香味而无法入睡。

但是3天之后，每天晚上躁动的胃也慢慢安静下来，过了3周后，晚上吃饭反而会不舒服。

尽可能在晚上7点以前吃饭，如果一定要在8点以后吃，最好只吃1/2碗饭。

如果实在忍不住，可以吃一些西红柿。

伴随着爱吃夜宵的习惯，过多和过快地吃饭同样成为现代人的问题，这样会把胃部撑得过大。

我们有时候会想当然地认为每天吃3顿比每天吃2顿吸收的卡路里更多，其实并不是这样的。

如果每天吃2顿，会增加空腹的时间，并促进脂肪吸收率，就会导致吃饭的时候过多摄入食物量，血糖也很难控制。

这还会导致胰腺的胰岛素分泌机能衰退。

这也就是许多韩国人得糖尿病的原因。

暴饮暴食会把胃部撑大，撑大之后每次暴饮暴食都会因为没有饱满感而吃得更多。

学习时每个人的胃差异都不大。

但是在吃饭的时候就会显现出来。

如果您既可以什么东西也不吃，也可以一次吃特别多，那么你就需要进行缩胃训练。

这一般需要坚持12周以上。

比起改正吃夜宵的习惯来说，我们要把更多的努力倾注于改变不规则的饮食习惯上。

习惯运动，爱上充满活力的生活 最后，为了一生的苗条与健康，一定要爱上运动和健身活动。

比起看电影、读书、十字绣、睡午觉的人，每天去散步、骑自行车、打羽毛球、轮滑的人一定更充满活力。

这些人也更能保持苗条的体型。

许多人在经过一段时间的运动之后会减肥成功，但是在恢复以前的生活习惯后就会迅速恢复原状。

一项报告表示，没有接受任何指导训练独自进行锻炼的人群中，有50%在健身的前6个月内选择了放弃。

少部分还因为强迫自己进行过大强度的运动，最后不得不因身体原因放弃健身。

李京哄的2周瘦身计划可以帮助您走进瘦身健美的大门，在瘦身后，就可以通过每周2~3次的快乐运动来保持完美的身材。

<<一瘦就瘦一辈子>>

媒体关注与评论

通过李京晔的健康瘦身计划，我的身体有了180度的转变，我这时才觉得人生有多么美丽。期待通过这本书，能把她神奇的瘦身秘诀传授给更多的人。

——陈幸惠 律师 曾出演SBS电台《所罗门的选择》 本书的作者为精通营养学的李京晔博士所著。本书旨在为大家提供正确系统的健康饮食、运动的方法，力求打造完美身材。希望忙碌的现代人可以从这本书中醒悟，追求幸福生活。

现代人需要有规律的运动。

——田泰元 首尔大学体育教育系 教授

<<一瘦就瘦一辈子>>

编辑推荐

《风靡韩国的2周3KG独创减肥法:一瘦就瘦一辈子》是韩国瘦身类第一畅销书，上市3个月狂销50万册！

新一轮瘦身风暴——“2周瘦身计划”令所有肥胖人士惊呼，连宋慧乔等韩国知名艺人也推崇备至。李京暎2周瘦身计划迅速风靡全亚洲。

《风靡韩国的2周3KG独创减肥法:一瘦就瘦一辈子》旨在为大家提供正确系统的健康饮食、运动的方法，力求打造完美身材。

希望忙碌的现代人可以从这本书中醒悟，追求幸福生活。

现代人需要有规律的运动。

<<一瘦就瘦一辈子>>

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>