第一图书网, tushu007.com

<<氧气就能让你瘦>>

图书基本信息

书名：<<氧气就能让你瘦>>

13位ISBN编号：9787807636311

10位ISBN编号：7807636319

出版时间：2011-8

出版时间：广西科技

作者：(韩)黄智贤//郑庆//金素延|译者:李政芸

页数：168

译者：李政芸

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

前言

序言氧气啊，拜托了~~~~~~姐妹们，也许你正在为你的三层褶皱无敌肚腩而抓狂，也许你正在担心自己这辈子注定永远是个胖妞，也许你正在为屁股上小猪一样的后秋而长吁短叹，姐妹们啊，醒醒吧，如果你不了解减肥的真相，而是轻信那些五花八门的减肥广告，你真的会一辈子都是胖妞。
我生活圈里有为数不少的姐妹其实都和你一样，整天撞墙或者画鬼符希望自己拥有傲人的身材或者小蛮腰。
她们试图用我们能知道的各种方法蹂躏自己，但这些夸张的、故弄玄虚的减肥法就像龙卷风，迅速的来了，又迅速的消失，挥一挥手，不带走一片云彩。
这其中有最近比较流行的疯狂单一食物摄取大法（onefooddiet），也就是你只吞噬某一种食物，例如香蕉、西红柿、苹果等等。
这种做法很简单，其实就是通过你的小嘴来控制热量，达到减肥效果。
说白了，这就是一种食物自我安慰疗法。
还有一些经常出镜的嫩模啊明星神马的，他们则更热衷于疯狂运动减肥法，顾名思义，就是自我蹂躏，期待最短的时间以近乎自虐的方式消耗体内的热量。
但是，姐妹们，你们想想，这些方法除了摧残蹂躏自己的好皮肤以外，减肥效果是远远达不到你的预期的，而且我奉劝你一句，这种方法反弹的效果却会超乎你的想象。
其实，让我们变成肥婆的原因多种多样，跟嘴这个器官没关系，也和馋这个惰性产物没什么关联。
你的坏情绪，你的夜猫子生活习惯，你夜店酗酒，你夜不归宿，你领导虐待你时交给你的统计报表，你乌烟瘴气的人际关系，甚至你小小的睡眠习惯，都能让你变成一个十恶不赦的大胖子。
因此，如果你想维持你硕果仅存的小身材，保证你看起来还是那么的亭亭玉立、美艳动人，你最好别信那些让你又爱又恨的普通意义上的瘦身大法，你还是省省吧。
真的，只用氧气，你就能活脱脱的飘飘欲仙、瘦身到底。
我们都知道，我们在这个蔚蓝星球上，抛除钱财珠宝这些身外之物，作为生物本身，我们其实更依赖于氧气。
但是，你可能不知道。
这个化学名称为o的氧元素，其实也在影响着我们身体的形状。
过多的氧气小朋友们很顽皮，他们在我们进行氧化作用后开始进攻我们作为人类的身体，并损伤我们的细胞结构。
像那些过长时间裸露在空气中的铁钉一样，我们的器官伴随着氧化作用也会慢慢的生锈腐蚀，然后我们开始得病，有些器官的功能在这种作用下将无法正常发挥其应有的功能作用。
过多的氧气在氧化作用后会开始攻击我们的身体，并损伤我们的细胞。
我们的身体器官慢慢生锈，人开始得病，器官的各项功能无法正常发挥。
用生活中最常见的例子来说的话，就像坚硬的铁钉和铁锤，如果长时间裸露在空气中的话，就会发生氧化作用而生锈。
氧气减肥的奥义其实很简单，就是利用人身体里的氧气分解并排出体内的排泄物和多余脂肪,比如游离脂肪酸等，与此同时，帮助我们减少身体里过多的活性氧气,防止身体器官过早氧化,保持身体健康，清新闪亮。
如果你能按照本宝典的友情推荐的氧气瘦身大法，相信你不仅能够科学改善你那些不良的饮食习惯，更能让你达到可灵儿可利儿的终极瘦身目的哦。
我们之前也曾提到，人体内的因为氧化作用而产生的排泄物，会影响我们的大脑、肌肉等各项器官的功能发挥，甚至会导致人的身体被脂肪所充满，并加快人自身的衰老速度。
我们在本书中所大力倡导的通过氧气而进行瘦身的魔法，在欧美等发达国家拥有广泛的人群。
而且，它毫无公害，随时随地、方便进行，最主要的，它甚至不会对你的生活有任何负面的影响，简直是出门旅行、居家必备的神奇而又科学的减肥大法，所以我们也称它做“可爱的、黏人的、屡试不爽的生活自在减肥法”。
它绝对不是那些故弄玄虚的食疗法，也没有禁食减肥法、针灸减肥疗法、药物治疗法等减肥方法所带

来的痛苦反弹和自我折磨感，它可能是你这辈子里见过的最具备爱心和代表你坠肉沙扬娜拉的轻松减肥方法哦。
它不反弹，无刺激性，无副作用，毫无压力感，毫无违和感。
亲们，相信你的眼睛，这个世界上，真的，有这么一种方法.跟我一起来，开开心心的进行这个世界上最愉悦、最贴心、最温暖、也是最节约的氧气减肥的快乐体验吧。

<<氧气就能让你瘦>>

内容概要

对我而言，減肥有重大的意义！
在过去，曾有一段时间我疏于管理自己，因為和女兒的約定，使我开始与自己战斗。
我当时经历了忧郁症、椎间盘突出、骨盆炎，使我了解到健康的重要性。
我亲身经历过所以很清楚，激烈挨饿和运动过度的減重方式反而會引发副作用。
看过本书的人就会知道，只是一味挨饿或激烈运动，反而会引起复胖的溜溜球效应。
希望《氧气九能让你瘦》可以让你減肥成功、重拾自信。

——演员　李静恩
让身体吸進好气、排出有害气，自然就能瘦！
減肥无效、不断复胖的人必读，这本书不仅能让你体态窈窕，还能让你減肥实皮肤也更细致有弹性！

——时尚杂志主编 朴心希
身为主播，我必須透过电视屏幕去面对很多人，而且我一直很努力维持健康的身体与心理。
不过，我也和众多忙碌的上班族一样，很难有多余的时间去減肥。
本书介紹了日常生活中就能轻松无压力的控制体重的「氧气瘦身」，还让我认识到一些错误的減肥法。
我建议有经历过不断复胖的人，都能透过此书來实践健康的減重方法。

——KBS电视台主播　白承珠
我是职业模特儿，必須保持苗条健康的身材。
我室過单一食物減肥法、绷带減肥法、皮拉提斯等等无数的減重瘦身法。
但是每次減重時总令我的皮肤失去光泽，而且体重很快又反弹恢復到原來的样子。
然而，本书介紹的「氧气瘦身」十分特别，对于忙碌的现代人健康減肥很有帮助
——模特兒　李善真
为了变瘦,曾经盲目地加入各种減肥大军,试过減肥茶,瑜伽,针灸按摩等等,结果还是没減下来.这本书给我的最大启示就是,必须真正的了解減肥的真相,才能不盲目不麻木,真正变瘦而且没有反弹苦恼！

——不二二
氧气真的很好很强大,真是洗脑了。
有别的书上从来没讲过的減肥大爆料。

——ＭＩＭＩ汉堡
氧气瘦身其实是健康科学減肥方法的回归,面对各种各样的減肥效果夸张到瞠目结舌的減肥术,大家真的应该擦亮眼睛！

——私奔到被窝
以后再也不会被那些減肥大忽悠钱包又伤害身体了，相见恨晚的一本減肥宝典啊！

——八千代

作者简介

最具公信力的专业作者团队，已帮助318000人成功减肥瘦身。

黄智贤（专业医师、肥胖中心院长）：
毕业于韩国梨花女子大学家庭医药学专业，拥有IBCS国际美容整容协会认证的资格证书。
国际认证的专业医师，LUNA诊所院长，是韩　国国内最先引进肥胖治疗中心的第一批专业医生。
被评选为当代最优秀的肥胖治疗中心院长之一。

郑景（食品营养师、食品公司CEO）：
毕业于韩国诚信女子大学，食品营养学。
现担任韩国HOWEL食品有限公司CEO一职。

金素妍（超级模特、模特培训教授）：
毕业于韩国中央大学表演专业。
1995年韩国超模大赛冠军。
之后活跃在韩国多个领域。
现担任韩国放送委员会模特培育部门专门教授一职。
对所有能让身体变得健康、美丽的小方法非常关心。
拥有普拉提、瑜伽教师资格证，以及模特培训资格证。

书籍目录

第一章　减肥是场血泪苦战？
NO！

　难道减肥是一种令人迷恋的事业？

　垃圾食品带来的食欲刺激和诱惑
　电视呀，电视~~请你告诉我，谁是这个世界上最苗条的人啊？
~
　徒有其表的减肥中心却让人减肥成瘾？
！

　了结我减肥之路的终极杀手——难不成是吸脂手术这家伙？

　但，还是应该减肥的理由
　能控制食欲，才是王道
　→减肥上瘾 测试密法
第二章　氧气瘦身，氧气难道是用来吃的么？

　放开吃，也能马上减肥
　稍微动一下，肥肉就会刷刷地往下掉哦~~
第三章　向自虐自残自己饿自己的减肥时代，say goodbye！

　一边吃一边变瘦变美的抗氧化神物
　维他命的集大成者——西兰花
　让大脑年轻态的秘诀—菠菜
　将营养层层包裹起来的“元气球”—卷心菜
　从地里长出来的“苹果”—土豆先生
　橘红色外衣的诱惑——胡萝卜
　刮起color food之风的—黑豆
　险些让医生失业的超赞食物—西红柿
　色系缤纷、营养华丽—灯笼椒
　并不那么美型的—南瓜妞
　益智能力果—核桃
　抗癌食品的至尊无敌王—大蒜
　马中赤兔、人中吕布、减肥食品中的—香蕉
　公主们无法抵抗的健康美丽秘诀—苹果
　颗颗饱满，粒粒营养可爱多—葡萄
　胆固醇为0的蛋白质—豆腐
　山中鳗鱼—山药
　植物中的熊胆—姜黄
第四章　氧气瘦身大法--为了没有赘肉的绝佳身材
　开动重启键，让我们的身体重新恢复活力的--氧气瘦身大法
　仅仅是靠走路就可以减肥
　实用主义者+简约风尚+甜美体验的氧气瘦身大法
　忙里偷闲几分钟，就能塑造的完美身体曲线

放松紧张的肌肉，找回身体活力
打造完美胸部线条
消灭蝴蝶袖 打造纤纤玉臂
打造圆滑手臂内侧曲线
摆脱大腹便便 收腹又翘臀
脚踝变细变美丽
想瘦哪就瘦哪的必学招数
塑造动人肩部线条
窈窕四肢，志在必得
打造S级魔鬼曲线
让你拥有迷人小美腹
甩掉小肚腩 不做小腹婆
打造完美翘臀
打造纤细水蛇腰
瘦腰又美臀，一招告别大腿内侧的小赘肉
打造性感大腿线条
明星美腿必瘦绝招
小粗腿永远拜拜
提脚后跟
缓解压力，让坏情绪都见鬼去吧
给脊椎减减压
释放颈椎压力
增强骨盆柔软度
按摩脊椎，锻炼小肚子
有助于脚部血液循环
轻松瘦大腿的同时，增强内脏器官功能
第五章　减肥时，皮肤管理这样做
从减肥历练中得到的美颜圣经
为什么“魔鬼身材”和“天使童颜”水火不容呢？

你的紫外线防护做了几层？

喝“好”水就能重新找回美丽肌肤
三温暖时，一定要做的事
运动之后的皮肤保养，至少要做到……
第六章　我们用氧气，成功减肥啦！

不纠结，不忌口，享受美食＋减肥，要啥啥有！

向反弹，说再见！
不，是永远不见~~
英雄的母亲，鸡肋的身材~~~~~我要涅槃，我要重生~~~S型美感曲线，请你回来
胖到怎么不堪，才需要减肥？

氧气瘦身大法，你要时刻牵挂在心的那点事儿~

章节摘录

你很少能找到一个正常人类的女性拥有如此诡异的身材，大腿的比例占全身比例的二分之一，腰部非常纤细——这意味着负责你味觉和消化的胃和大小肠都必须移位到别处，而看起来过于突兀的胸部，因为太过丰满，它会压弯你的身体支撑系统——脊椎。
　好吧，尽管这个芭比娃娃在视觉感官上无懈可击，但这种扭曲的身材也只能属于那些虚拟的人物，因为我们实在无法用这样的花瓶身体很好地享受生活，它终归还是想象出来的物种。
　虽然我成功地说服大家尽量不去羡慕“芭比娃娃型身材”，但悲剧依然时有发生，我们在看TV秀场或者服装秀的时候仍然会看见那些超级模特，她们高大瘦削、毫无赘肉，扭动着她们纤细的腰肢，我们在流口水羡慕这些身材的同时会不由自主地去购买漂亮的新衣服。
这虽然不属于完全意义上的攀比心理，但当我们发现那些我们超级来电的衣服无一例外都是尺码太小，好吧，你终于对自己的身材感到绝望了。
它令你如此不堪，令你颜面无存，你所有的关于健康知识的储备瞬间消失了，那些无能为力的自责感强烈地影响着你，你开始疯狂起来，你决定燃烧你的小宇宙好让自己看起来瘦一些，但这样的励志结果通常很惨痛，你虽然能够开始一段残酷的病态减肥生涯，但你最终很有可能会因此自甘堕落，暴饮暴食。
　美国一份问卷调查显示，在所有被调查的232名女大学生中，有至少15%的人不同程度地患有神经性厌食、过度进食的症状，她们对肥胖有着强烈的恐惧心理，还有一些则是过分关注自己的体形和体重。
　我们亲切地将这种患得患失称为“入门级的进食障碍症”。
但同时需要注意的是，这类女性群体在受到外界某种信号刺激后所表现的欲望也更为强烈，比如她们在看到那些拥有令人垂涎的女模淡定地走秀或者进行时装表演时，她们会比常人表现得更歇斯底里，更无法控制自己对身体控制的欲望。
　这么说来，对于“瘦”这个概念，那些经常出现瘦胳膊瘦大腿瘦脸瘦腰的电视节目才是传媒界的始作俑者，但我认为，从事实角度论证的话，杂志才是“瘦即是美”这一理论的传播大本营。
　好吧，我承认是这些消极的电视媒体甚至充斥着可能错误价值观的杂志困扰着年轻的姐妹们，这些并不一定正确但主流的思想控制着我们的饮食结构，控制着我们的身体结构，甚至控制着我们的思维结构，我们被这种狂轰滥炸的信息包围着，我们开始怀疑自己的身材，开始迷茫，开始动摇，开始不自信……与其让这些负面消息影响我们脆弱的小心脏，不如积极乐观地面对我们自己的人生，即便我们不能消除媒体对我们的影响，我们仍然可以试图让自己变得阳光灿烂，让大地回春，让鸟儿歌唱。
好啦，我的意思其实就是说，女人一定要拥有一个强大的精神内核，我们可以通过自我价值的重塑，通过和朋友们、姐妹们、父母们的融洽相处重新找到那种天大地大我也很大的存在感和自信心，这，才是我们闪亮无敌的魅力所在。
　你，是最棒的。
　沉浸在难以言说的孤独感中，你怎么突然变成了厌食/暴食者　因为某些企业和社会风气的影响，“瘦才是王道”的哲学观充斥在社会的各个阶层。
甚至有企业管理者在招聘新员工的时候都把胖子拒之门外，他们对胖和瘦自有其解读方式：胖，可以理解为身体和生活方式不健康，只有缺乏自我约束力才能让身体如此自甘堕落下去，这样的一个员工也自然会带有强烈的消极色彩，而且，可能他真的十分懒惰。
　社会风气使然，很多姐妹不得不因此饱受美食、身体、心理的多重煎熬。
她们在心理上已经对瘦身形成了一种强烈的期待，胖是罪恶是亚健康是丑陋，而瘦才是精气神才是魅力才是动感的源泉。
所以，这些潜意识层的信号会发出强烈的期待信号，产生美好的愿景，但也同时会导致进食的障碍。
　我们这里说的进食障碍是一个心理学概念，它主要表现在饮食出现的异常，并且，这种症状有时候会很显著。
当然，作为一把双刃剑，它可能导致你神经病般地厌食，但也可能是暴食。
唉，光想想就怕怕。

第一图书网, tushu007.com

P020-021

媒体关注与评论

为了变瘦,曾经盲目地加入各种减肥大军,试过减肥茶,瑜伽,针灸按摩等等,结果还是没减下来.这本书给我的最大启示就是,必须真正的了解减肥的真相,才能不盲目不麻木,真正变瘦而且没有反弹苦恼！

——不二二　　氧气真的很好很强大,真是洗脑了。有别的书上从来没讲过的减肥大爆料。

——ＭＩＭＩ汉堡　　氧气瘦身其实是健康科学减肥方法的回归,面对各种各样的减肥效果夸张到瞠目结舌的减肥术,大家真的应该擦亮眼睛！

——私奔到被窝　　以后再也不会被那些减肥大忽悠钱包又伤害身体了，相见恨晚的一本减肥宝典啊！

——八千代

<<氧气就能让你瘦>>

编辑推荐

《氧气就能让你瘦》帮你粉碎一切减肥神话！
告诉你一个被万世雪藏的减肥真相：氧气才是全世界最不花钱最有效的减肥药!《氧气就能让你瘦》是让无数打着减肥幌子招摇撞骗的商家气急败坏的一本减肥奇书！
韩国560家强势媒体争相披露！
2000万减肥狂人相互传阅！
掀起汹涌澎湃的减肥洗脑革命！
你相信吗，只用氧气,就能瘦身到底!最不花钱！
最有效！
最无副作用！
最科学！
最不反弹的减肥方法，到底有没有！
这个真的有！
那就是氧气瘦身！
你知道吗，一切能你让掉肥肉变苗条的减肥方法，不管是与饮食有关还是与运动有关，最终的最终都是氧气在发生作用！
这个夏天流行的减肥口号不再是“卷卷就能瘦”，而是“氧气让你瘦”！
比“卷卷就能瘦"更不需要意志力.更无反弹困扰!减肥心切，屡减屡败的你一定要知道：氧气才是你瘦身途中唯一的救命稻草!

名人推荐

为了变瘦,曾经盲目地加入各种减肥大军,试过减肥茶,瑜伽,针灸按摩等等,结果还是没减下来.这本书给我的最大启示就是,必须真正的了解减肥的真相,才能不盲目不麻木,真正变瘦而且没有反弹苦恼！
——不二二氧气真的很好很强大,真是洗脑了。
有别的书上从来没讲过的减肥大爆料。
——ＭＩＭＩ汉堡氧气瘦身其实是健康科学减肥方法的回归,面对各种各样的减肥效果夸张到瞠目结舌的减肥术,大家真的应该擦亮眼睛！
——私奔到被窝以后再也不会被那些减肥大忽悠钱包又伤害身体了，相见恨晚的一本减肥宝典啊！
——八千代

第一图书网, tushu007.com

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