

<<逆转瘦>>

图书基本信息

书名：<<逆转瘦>>

13位ISBN编号：9787807637936

10位ISBN编号：7807637935

出版时间：2012-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：LULU

页数：131

字数：150000

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>

<<逆转瘦>>

前言

推荐序（林莉）：瘦，也要瘦得健康又亮丽认识LULU，是为她打造新娘造型的时候。

第一次见到她时我心想：黄仲昆真有福气，娶到这么甜美的妻子。

当下觉得她最有魅力之处是瘦得轻盈且不病态。

他们大喜之日当天，在服务过程中，看到白纱礼服跟LULU的甜美搭配得完美无瑕，连我都深受感动。

我们是教友，后来在一次派对聚会上，LULU跟我提到想拍全家福照。

我发现已经生过一个孩子的LULU，比结婚时更瘦，更漂亮，更年轻，气色相当亮丽，我认为这是跟她长期做瑜伽有关。

我因为工作关系看过无数美女，老实说，要瘦得扎实、健康、气色佳并不容易。

有太多人因为不正确的瘦身观念、选错减肥方法或刻意挨饿而伤及身体，不但没有成功瘦身，反而害自己气色差、心情差，挫折感加倍，自信心消失，最糟的莫过于赔上珍贵的健康。

瑜伽是一种调节，若再搭配适当饮食取得平衡点，一定能正确瘦身又顾及健康。

这不但是两全其美的方式，也是瘦身女性梦寐以求的境界！

LULU邀我为她的新书写序，不过在我看来，LULU新书最佳代言人与推荐人其实正是她自己！

亲身经历20年减肥痛苦的她，现在的美丽曲线和亮丽气色足以见证一切。

不管是生孩子发胖的母亲、随便吃就会胖的易胖体质人群、为减肥而刻意节食或试过各种减肥方法还是达不到效果的痛苦族群，不妨拿起这本书好好研究。

我相信LULU深知个中滋味与心情转折，她的新书必能带给想瘦的读者逆转瘦；我也相信借由LULU的分享，读者一定能找回自信、健康、好心情、好气色！

然后从心出发，培养一个易瘦脑，让自己不再复胖，永远亮丽！

LuLu自序：我的字典里没有“瘦身”这两个字谈到瘦身，我想只要是女人都会对这个主题感兴趣，身为瑜伽教师的我，也常常被问及千奇百怪的瘦身难题，大家也许会很好奇，练习瑜伽真的会瘦吗？

我要认真地告诉大家，健康加上正确的知识、再加上瑜伽，才是真正的瘦身之道，这三者缺一不可。

很多人为了减肥而丧失了健康，真是本末倒置。

没了健康，再瘦，也不会美。

因为肌肉会松垮，气色也不佳，而复胖率更是百分之百！

大家所熟悉的减肥口号“少吃多运动”，虽然听起来正确，但我觉得太过于笼统，“如何吃”以及“如何动”才是关键，缺乏正确的观念很容易人云亦云，不仅对健康造成威胁，也容易因为方法不当造成反效果而忽胖忽瘦！

本书中所传达的“体雕瑜伽”有几个主要概念：【一、塑造优质肌肉】所谓“优质肌肉”，就是血液循环良好、有弹性的肌肉，瑜伽的深层延展与呼吸能增加肌肉含氧量，使肌肉不仅充满力量，而且弹性佳，肌肉线条紧实且细长！

【二、加强身体代谢能力】“体雕瑜伽”确实能加强代谢，但建议持续进行20分钟以上，才会开始燃烧脂肪。

如果你每天只运动一小会，也可以稍微加强一下肌力及延展线条，但对于提高代谢与燃脂的效果不大。

所以持续的瑜伽运动除了延长身体肌肉体态，也是最温和的有氧运动！

【三、通过瑜伽呼吸，提高含氧量及舒压】其实大家可能不知道，百分之九十的疾病与肥胖根源是来自压力与愤怒。

而大部分的人会比较关注于外在的形式，忽略了最根本的脑内健康法，瑜伽呼吸可以平衡自律神经，维持新陈代谢与内分泌的健康。

最重要是让身心平衡，拥有由内而外的健康与窈窕！

所以所谓瘦身其实真的大有学问，为了让爱美的你可以轻松瘦身，我集结了自己的专业知识与多年来瘦身的经验分享给你，最棒的是这本著作还附赠于我的教学DVD，大家在家就可以跟着我一起练习体雕瑜伽。

<<逆转瘦>>

最后告诉大家一个小秘密，其实在我的字典里没有“瘦身”这两个字，只有对的选择与错误的选择，对于饮食、作息、运动，我只选择对，拒绝错误，所以我可以轻松拥有好身材，希望拥有这本书的你也可以跟我一样！

<<逆转瘦>>

内容概要

年龄越大，身材就越差吗？

“少吃多运动”，就是唯一正确的减肥观念吗？

减肥减不下来，是体质如此，无法改变吗？

LULU老师总结自己20年来的成功瘦身经验，配合“肌肉、骨盆、脊椎、呼吸”四大要点，大刀阔斧减掉脂肪，再精细雕琢曲线，告诉大家，年龄越大，身材越好的秘密。

【这是专为以下6种人设计的完美身材计划，敬请对号入座】

- 》减肥达人：一直在减肥，一直没能瘦！
- 》易复胖人：瘦下来胖回去，体重像坐过山车！
- 》产后变胖：生完小孩，曲线消失！
- 》年纪增大：年纪变大代谢差，体重年纪一起长！
- 》肌肉松弛：体重没增加，衣服不能穿！
- 》易胖体质：吃得少胖得快，喝口凉水也长肉！

【本书4大特色】

》特色1：超励志！

LULU逆转人生的身材，开启美丽人生！

走过肥胖的青春期、鬼打墙的复胖期、瑜伽瘦身期、一直到现在，LULU已经到了一般人眼中的熟女年纪，即使生过小孩，她的身材曲线却达到人生的颠峰，她是怎么办到的？

她人生的身材变化充满了起伏，尝过了肥胖的人情冷暖，现在却能享受倒吃甘蔗般的甜美，不管你几岁，不管现在几公斤，也可以像LULU一样，逆转身材！

》特色2：最详尽！

融合“肌肉&骨盆&脊椎&呼吸”瑜伽四大要点

当你知道简单的肌肉原理与位置，可以帮助你“练对肌肉”。

骨盆和脊椎是撑起身体的主要支架，身体歪斜是许多人瘦不下来的原因！

学习呼吸法，可以让瑜伽更深层的燃烧热量！

当你知道这四大要点，就可以更了解，瑜伽不只是动作的练习，它能让你更了解自己的身体！

》特色3：不只要瘦，还要瘦得好看！

瘦身不是只有追求体重计上的数字，更重要的是身体的线条。

<<逆转瘦>>

这本书不但让胖的人健康瘦身，还能让瘦的人，拥有更好的曲线，穿衣服可以更好看，展现女人味！

》特色4：逆转吧！

随书附赠“逆转身材DVD”，完整教学

LULU亲自示范书中33个主要的瑜伽动作，包括上段、中段、下段部位的体雕瑜伽，清楚的解说，让你在家就能跟着LULU老师正确的学习。

【揭开瑜伽天后LULU逆转瘦的秘密】

》逆转奇迹1 打破生完小孩，注定当大尺码妈妈的宿命！

》逆转奇迹2 熟女年纪的我，还能保持小姐辣身材！

》逆转奇迹3 节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕！

》逆转奇迹4 减肥又复胖的危机，不会发生在我身上！

》逆转奇迹5 不只要瘦，还要瘦得好看！

<<逆转瘦>>

作者简介

国民瑜伽天后LuLu：

TVBS《女人我最大》最受欢迎的美女瑜伽教师。

同时也是《康熙来了》《美丽俏佳人》《就是爱漂亮》《爱你爱美丽》等两岸瑜伽专讲嘉宾。

修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师

Rodney Yee 接受 Iyengar 系统训练课程，并拥有三项国际性瑜伽教师执照，美国 YogaFit Teacher Training Systems 合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽 (Therapeutic Yoga)

合格瑜伽教师及 Ashtanga 系统瑜伽大师合格培训教师。

台北艺术大学舞蹈系、台北艺术大学剧场艺术研究所毕业。

现任吗哪瑜伽经营者兼老师，著有《瑜伽天后LULU28天生理瑜伽》《瑜伽天后LULU瘦身美学》《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》《露露胖公主变身记》和《LULU'S好孕瑜伽》等多部畅销图书。

【超励志减肥经历】

拥有二十年的减肥心酸血泪史！

舞蹈科班出身，却因为当年体型太胖，只能当个胖天鹅。

青春岁月里，因为肥胖，让她充满自卑与忧郁。

为了变瘦、变美，尝试了许多方法，却在复胖、减肥、减肥、复胖中打转，造成内分泌失调，身心健康出现警讯！

当了多年的露露胖公主，在遇到瑜伽之后，让她逆转了人生的身材，甩掉肥肉、不再复胖，脱胎换骨的程度，让以前的朋友都以为她动了全身大整型！

一个小孩、37岁的LULU，靠着自创的“体雕瘦身瑜伽”，让她即使拥有妈妈与熟女的身分，却能保持年轻辣妹般的S曲线！

<<逆转瘦>>

书籍目录

- CHAPTER1 揭开LULU老师逆转瘦的秘密
- 16 〈逆转奇迹1〉打破生完小孩，注定当大尺码妈妈的宿命
- 生完小孩的我，比生产前还要瘦
- 20 〈逆转奇迹2〉已到熟女年纪的我，还能保持小姐辣身材
- 不管你几岁，都能拥有S形身材
- 22 〈逆转奇迹3〉节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕
- 提高代谢力，打造吃不胖的瘦子体质
- 28 〈逆转奇迹4〉减肥又复胖的危机，不会发生在我身上
- 保持了10年的瘦身经验告诉你，别犯瘦身常见错误
- 30 〈逆转奇迹5〉不仅要瘦，还要瘦得好看
- LULU的体雕瑜伽法，让你身体轻盈、曲线拉长、年轻亮丽
- CHAPTER2 逆转身材四大重点 肌肉&脊椎&骨盆&呼吸
- 34 Point1-1肌肉 练出修长的肌肉，拉长身型比例
- 38 Point1-2肌肉 练“对”的肌肉，才能拉长线条
- 40 Point1-3肌肉 记住简单肌肉图，用心感受身体的变化
- 44 Point2 脊椎 脊椎平衡的人，不容易变胖
- 50 Point3 骨盆 骨盆歪斜，身材走样的祸首
- 55 Point4 呼吸 正确的呼吸法，让脂肪燃烧得更快速
- CHAPTER3 逆转瘦之【歼灭上段肥胖】
- 62 Posture 01 扩胸式一 带动手臂肌肉，甩掉掰掰肉
- 64 Posture 02 扩胸式二 打开胸部肌肉，不再弯腰驼背
- 66 Posture 03 侧延展式一 消除难瘦的背部肌肉，摆脱壮硕体型
- 68 Posture 04 侧延展式二 美背美腰一次达成
- 70 Posture 05 祈祷上扬式 美胸UP UP，集中、托高又紧实
- 72 Posture 06 弓式 拥有性感的肩颈曲线
- 74 Posture 07 锄式 紧实的肩颈线条，让你看起来年轻5岁
- 76 Posture 08 坐姿扭转式 提升代谢力，按摩腹部内脏
- 78 Posture 09 猫式延展 打开胸背肌肉，舒缓僵硬疲劳
- 80 Posture 10 活泉式 延展肌肉线条，拉长身材比例
- 82 Posture 11 椅子式 带动背、腰、腿的全身运动
- CHAPTER4 逆转瘦之【歼灭中段肥胖】
- 86 Posture 01 猫式 柔软脊椎，美化背部线条
- 88 Posture 02 猫式变化一 延展手与腿的肌肉线条，拉长比例
- 90 Posture 03 猫式变化二 训练核心肌群，让体态完美不走样
- 92 Posture 04 大敬拜式 延伸上半身线条，改善厚实肩背
- 94 Posture 05 狮面式 紧实上背部，改善背痛
- 96 Posture 06 狮面式变化一 防止骨盆错位，按摩内脏
- 98 Posture 07 飞翔式 消除肉肉小腹与背部的赘肉
- 100 Posture 08 大能勇士扭转式 扭转带动出迷人小蛮腰
- 102 Posture 09 坐姿前弯式 摆脱腰酸背痛等宿疾
- 104 Posture 10 单腿坐姿前弯式 深层的延展，带动深层的背部肌肉
- 106 Posture 11 平板式 告别水桶腰，紧实腹部肌力
- CHAPTER5 逆转瘦之【歼灭下段肥胖】
- 110 Posture 01 坐姿侧延伸式 改善双腿浮肿，舒展僵硬肌肉
- 112 Posture 02 船式 消除松软的大腿内侧赘肉

<<逆转瘦>>

- 114 Posture 03 大能勇士二 燃烧腿部脂肪，增强肌耐力
- 116 Posture 04 大能勇士二变化 提臀瘦大腿，打击下半身肥胖
- 118 Posture 05 大树前弯式 改善下半身血液循环不良及浮肿问题
- 120 Posture 06 大树前弯式二 舒缓后侧腿筋，放松双腿肌肉
- 122 Posture 07 大树前弯式三 延展腿部肌群，拉长修长美腿
- 124 Posture 08 大树延伸式 腰、臀、腿一次到位的肌肉延伸
- 126 Posture 09 站立前弯式 消除双腿紧绷，轻盈你的脚步
- 128 Posture 10 左右前冲式 打开髋关节，避免脂肪囤积
- 130 Posture 11 桥式 打造水蜜桃翘臀，松软下垂的赘肉不上身

<<逆转瘦>>

章节摘录

版权页：插图：不仅如此，有些人的肌肉发达、比较硬（像是运动员），肌肉硬的人没办法延展肌肉、拉长纤维，也不容易修长身形，所以在进行体雕瑜伽之前，必须先学会如何利用深层呼吸来放松肌肉，提高肌肉的含氧量，才能有效地配合体雕动作去延展肌肉纤维，燃烧掉恼人的顽固脂肪。

呼吸的方法主要分为三种：火呼吸、腹式呼吸、肋骨呼吸。

其中腹式呼吸为入门呼吸法，是瑜伽中最基础，但也是功效最大的呼吸法。

不但平常随时都可以运用腹式呼吸来紧实腹部肌肉，在运动的过程中如果能够配合腹式呼吸，还可以提高我们的肺活量，吸进更多氧气。

当血液的含氧量增加，代谢也会变得比较好。

1 火呼吸法 火呼吸可以在瞬间加大整个肺活量，让身体的含氧量提升很多，并且帮助腹部紧实，在短时间内达丑脂肪燃烧的效果。

对于想要瘦身的人来说，可以练习火呼吸法，再开始做深层的体雕瑜伽动作。

功能 训练腹部肌肉、加强腹部肌肉收缩、防止小腹凸出。

借由迅速吐气来按摩，刺激腹腔内脏。

注意事项 初学者无法立即感受的话，可以想象有点类似咳嗽时腹部内收的感觉，瞬间把气从鼻子吐出来。

刚开始可做5次就好，然后进阶到10次，再逐渐增加次数。

呼吸练习 盘坐，双手放在腹部上。

每一次吐气的时候，腹部内收，气迅速地从鼻子吐出来。

<<逆转瘦>>

媒体关注与评论

传播界有句名言：“好的产品自己会说话”。

每当我看到LULU老师曼妙的身材总是赞叹不已，今天她愿意将自己20年来的减肥心酸血泪史，转化成积极进取的心得及方法公之于世，真的不必对书里的内容有任何怀疑或犹豫。

只要你愿意，人生，随时可以来一场逆转瘦。

听lulu老师的话，准没错！

——WPP传播集团中国台湾地区董事长兼总裁 余湘

<<逆转瘦>>

编辑推荐

《逆转瘦》编辑推荐：横扫台湾瘦身瑜伽畅销榜NO.1！

逆转吧！

瑜伽改变肥胖人生！

不管多大年纪，都能拥有S形曲线！

LULU体雕瑜伽拉长线条，让你重塑性感身材！

——20年心酸血泪减肥史，70kg胖公主逆转瘦，变身性感瑜伽天后！

——狂甩50g，10年不复胖，LULU独家体雕瘦身瑜伽秘技大公开！

——附赠50分钟DVD，LULU亲自示范体雕瘦身瑜伽！

《女人我最大》《美丽俏佳人》《康熙来了》热赞！

——“有了这本书，你再也不用担心瘦不了！”

”——《时尚COSMO》《时装》《健康女性》《健康之友》《健康与美容》《时尚新娘》《中国妇女》争相报道！

“对减肥，你绝望了么？”

——“我用亲身体验告诉下面这6种人，你们瘦得回去了！”

”减肥控人：长期和脂肪肥肉对抗，却无法摆脱它们的人！

易复胖人：好不容易瘦下来，但是美好体重却维持不久，反而连本带利胖回来！

产后变胖：生完小孩后，曲线消失，只能感慨“回不去”的人！

年纪增大：年纪越大、代谢越差，体重与年纪一起成长的人！

肌肉松弛：明明体重没有增加，却穿不下从前S号衣服的人！

容易变胖：吃得比别人少，却胖得比别人快的人！

LULU老师带你实现——逆转瘦！

<<逆转瘦>>

名人推荐

《女人我最大》《美丽俏佳人》《康熙来了》热赞！

内地未出版便被收视率最高的美妆节目《美丽俏佳人》、发行量最大的时尚类杂志《时尚COSMO》以及《时装》《健康女性》《健康之友》《健康与美容》《时尚新娘》《中国妇女》等媒体争相报道！

传播界有句名言：“好的产品自己会说话”。

每当我看到LULU老师曼妙的身材总是赞叹不已，今天她愿意将自己20年来的减肥心酸血泪史，转化成积极进取的心得及方法公之于世，真的不必对书里的内容有任何怀疑或犹豫。

只要你愿意，人生，随时可以来一场逆转瘦。

听lulu老师的话，准没错——WPP传播集团中国台湾地区董事长兼总裁 余湘

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>