

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

图书基本信息

书名：<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

13位ISBN编号：9789861752259

10位ISBN编号：9861752250

出版时间：2011-4

出版公司：方智出版社股份有限公司

作者：鄭多蓮

页数：168

译者：長安靜美

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>

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

內容概要

最適合亞洲女性，襲捲日韓的「完美曲線塑身法」驚豔登場！
附贈完美曲線操DVD，15分鐘天天跟著做，讓你瘦得更美麗！

！
44歲、兩個孩子的媽，竟自力化身「超美體」，她是怎麼辦到的？

日本、韓國家喻戶曉，影響超過200萬人的「鄭多蓮傳奇」！

從70公斤成功瘦身20公斤，十年來從未復胖，不但成為媒體爭訪的「瘦身救世主」，更將自己的理念發展為跨國的塑身事業。

她的獨到之處在哪裡？

像嬰兒一樣少量多餐，不但從沒挨餓過，一天還吃六到八餐！

黑蒜、紅蔘.....等優質食物讓你瘦得更健康！

丟掉體重計！

曲線比體重數字更有意義！

健康而富有女性美的身材，誘人美胸與小蠻腰，全拜無氧運動所賜！

自創塑身法，讓她44歲比20歲更美！

！

被譽為「韓國最美麗的辣媽」「瘦身救世主」的鄭多蓮，婚後生了兩個小孩，胖了20公斤，在老公一句夢話：「真懷念妳以前的樣子」刺激下，決心恢復過去的身材。

但她並沒有節食，而是改為六到八次的少量多餐，讓自己與飢餓無緣，搭配每天15分鐘的完美曲線操。

沒想到三個月後，不但瘦了下來，身材甚至變得比婚前更凹凸有致，一舉從韓國紅到日本。

《塑身女皇教你打造完美曲線》即為鄭多蓮十多年維繫好身材的經驗分享，她相信懷孕變胖、年齡都不是問題，只要有正確的觀念，搭配適當的飲食及規律運動，人人都可以像她一樣擁有魔鬼般的窈窕曲線！

本書在日本出版後，立即掀起風潮，短短半年內狂銷50萬冊。

不需要靠器械、充分運動女性骨盤的「完美曲線操」，更史無前例的被Wii相中，成為需要付3900日幣代價才能獲得的運動操。

如今，你可以物超所值的擁有最精華的DVD。

書中還附有一週瘦身食譜和鄭多蓮推薦的各種美容健康作法，一本書就讓你擁有女性愛美所需的一切必要資訊。

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

作者簡介

鄭多蓮 1966年生，健身教練。

原本只是飽受產後肥胖及腰酸背痛之苦的平凡家庭主婦，2003年透過網路新聞公開自己的瘦身體驗，不料一炮而紅，經各大媒體熱烈報導，掀起瘦身運動旋風，一躍而成韓國話題人物，韓國人為她新創「MOMUCHAN」一詞，在韓文意味「健康的肉體美」「最理想的肉體」之意。

其瘦身心法甚至登上韓國高中教科書。

她曾受邀在韓國SBS電視節目「擺脫超高度肥胖」中指導超過100公斤的胖妹成功瘦下50公斤，其後不但成為媒體寵兒、暢銷作家，並錄製減肥節目、推廣有氧運動，開設健身房、販售健身器材及DVD等

。目前除經營健身中心，也設立健身教練培訓機構「JETA」（JungDayeon'sExerciseTrainersAssociation），培育後進不遺餘力。

並在日本設立「JETAJapan」，致力於推廣鄭多蓮瘦身法。

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

書籍目錄

前言超美體5信念美麗部位瘦身操1. 腰部 & 腹部2. 上臂 & 肩膀3. 臀部 & 雙腿Part 1 愛美意識&減肥習慣充滿自信，喜歡自己，絕對是減肥成功最大的「資產」1. 當年因為太胖而引起腰痛，實在太讓人沮喪！

所以我才下定決心減肥！

2. 減肥成功十年以來，都沒有復胖，我相信自己一輩子都不會再胖了！

3. 減肥要堅持「完美主義」？

不！

那反而會大失敗！

4. 運動不是定期反覆的「活動」，而是生活的一部分。

5. 不要受限於「減肥 = 減重」的觀念！

如果可以，最好馬上把體重計丟掉！

6. 該注意的是「鏡子裡」的自己，而不是體重的數字，記得每天都要確認身體曲線喔！

7. 減肥會失敗，是因為你深信不疑的「減肥常識」，其實是錯的！

8. 我們無法避免老化，但只要改變生活形態，就可以控制老化速度！

9. 放任壓力不管，脂肪就會囤積在腰部！

甚至把你變成最討厭的「小腹婆」喔！

10. 到了30、40歲，除了瘦，還要年輕。

切記「抗老的減肥」觀點！

11. 許多人喜歡洗三溫暖。

但就算流了汗，也燃燒不了一公克脂肪。

12. 配合生理週期減肥，事半功倍！

好好珍惜這女性專屬的特權吧！

13. 手腳冰冷不止讓體溫過低，還會附著脂肪、損害肌膚和內臟，是女性天敵！

14. 只要清楚意識到自己想要的曲線，就能大大提高減肥的成功機率。

很神奇喔！

15. 像荷莉·貝瑞那樣兼具女性美與健康美的身材，才是最理想的體型。

16. 橘皮組織讓你煩惱不已嗎？

那就馬上養成按摩的習慣吧！

17. 適度的脂肪，是S曲線的救星。

千萬別完全排斥它喔！

18. O型腿是許多人的困擾。

要擁有筆直修長的美腿，最重要的是正確的走路姿勢！

19. 睡眠好品質，有助自行分泌回春的荷爾蒙，還會加速減肥效果喔！

20. 對家人與朋友宣布「我在減肥」，非常重要喔！

Part 2 飲食生活正確飲食的瘦身法，絕對是你一輩子的財富。

禁食？

那怎麼行！

1. 減肥難以避免的錯誤 「吃東西 = 壞事」，不擺脫這個想法，一輩子都不會成功！

2. 禁食減肥法，等於打開大腦的「飢餓開關」，不但會馬上復胖，還會讓你比以前更胖！

3. 不要受制於一天三餐的常識。

理想的狀態是像嬰兒一樣「時時吃」。

4. 我一天吃六到八餐。

不但從沒挨餓過，瘦了二十公斤之後，也沒再胖過！

5. 雖然餓肚子不是好事，但卻得留意深夜的飲食。

切記睡前三到四小時就別再吃了。

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

6. 身體70%以上是水，水真的可以促進新陳代謝，而且還有助於改善肌膚暗沉喔！
7. 飲食以一週為基準調整就好！
均衡飲食，照著做就沒問題！
8. 現在流行低醣減肥，小心繼續下去，會變成易胖體質喔！
9. 雞胸肉、白肉魚、雞蛋……多一點，再多一點，有意識的攝取蛋白質！
10. 與其斤斤計較卡路里，我更希望你學會享受食物，細細嚼，慢慢品味。
11. 停滯期就是瘦身成功的證明。
準備重新設定基準點吧！
12. 為了對抗空腹，我總是準備特製「點心」放在包包裡。
13. 星期天是身心解放日！
管他卡路里！
披薩也照吃不誤！
重點是，要適可而止喔！
14. 若要再舉出一項不可或缺的必備食材，那應該還是蒜頭吧！
15. 正如每天都要卸妝，體內也要乾乾淨淨！
食物纖維是最好的清潔劑喔！
16. 飲食是一切的根本，但也可以配合身體狀況使用中藥。
美麗與健康的秘密武器就是紅蔘！
17. 想防止水腫，捷徑就是養成容易代謝水分的體質。
水果、紅豆跟黑豆都是消除水腫的救星。
18. 不跟女性荷爾蒙「動情激素」套好交情，就無法擁有誘人的胸線喔！
鄭多蓮的一週飲食日記完美曲線操簡介美麗秘密Part 3 運動&雕刻部位若想擁有妙齡的曲線就一定要運動！
請從長遠的角度來思考你的美！
1. 若你脫掉衣服後，對自己的身材感到失望，那不是可悲嗎？
肌肉就是最好的「調整型內衣」，你一定很想要對不對？
2. 以往減肥都宣告失敗，是因為你忽略了肌肉！
3. 鍛鍊隱性肌肉，以優雅而充滿女性美的身材曲線為目標！
4. 進行無氧運動後四十八小時，身體還是繼續燃燒脂肪，就好像馬力全開的汽車！
5. 當你有了肌肉，就會知道「體重的數據毫無意義」。
所以我信奉「眼見為憑主義」！
6. 鍛鍊肌肉，不僅身材，膚質也會改變。
這份感動，只有經驗過的人才能體會！
7. 附著在膝蓋、腹部、背部那些肥滋滋的贅肉，都是肌肉衰退造成的！
8. 肌肉疼痛嗎？
你應該開心！
不會引起肌肉疼痛的運動，可說是毫無效果！
9. 忙碌一整天也體力充沛！
面對家事照樣活力十足！
這就是我現在最驕傲的事！
10. 我20多歲時，彎腰駝背有如烏龜。
但40多歲的現在，大家都說我的站姿超美！
全都拜「正確的肌肉」所賜。
11. 如果想要快速促進新陳代謝，首先就要重點式的進行下半身運動！
12. 與其在意大小，不如以形狀決勝負！
創造渾圓充滿彈性的理想美胸！
13. 想要凹凸有致的小蠻腰嗎？

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

那就要進行全身重量訓練。

並且絕不少吃一餐！

14. 雙臂的蝴蝶袖、背部的贅肉……如果不運動，雙臂和背部就會讓你越來越像歐巴桑！

15. 一天只要15分鐘，從重返青春的運動開始做！

沒錯！

就是要把美麗的時間追回來！

16. 就算是超級大胖子，完美曲線操也能讓你動得輕輕鬆鬆！

17. 考量亞洲人的體型徹底塑型！

每天做，照樣婀娜多姿！

18. 做家事，通勤……只要在日常生活的動作多用點心，「瘦身機制」就會節節加速！

減肥不等於瘦巴巴，而是為了成就魅力自我的基本生活形態

<< 塑身女皇教你打造完美曲線 >>

章節摘錄

塑造出絕不再發胖的身材。

不復胖的瘦身法，開始！

根據統計，減肥的女性有99%都以失敗收場。

即便一時看起來可能成功了，但幾乎所有人都會復胖，要不就是回復原來的樣子，要不就是體重比減肥前還要重……相信很多人看到這個統計數字，一定都會不由自主的猛點頭吧！

33歲以前的我正是如此。

我在生完兩個小孩後發胖，為了改造自己，所有的減肥法我全都試過了。

可是即使體重達到設定的目標，卻也馬上就復胖，不斷重複「惡性循環」。

現在，我44歲，從33歲70公斤的歐巴桑體型，轉變為公認的魔鬼身材。

在那之後，不僅不曾復胖，最叫人開心的是還有人說我看起來一年比一年輕漂亮呢！

原本只是平凡家庭主婦的我，因為減肥成功而受到韓國所有媒體的報導，我想這是因為減去大量體重並且維持不變真的很特別吧！

這本書是我鑽研瘦身方法十年的集大成之作。

大多數女性瘦身之所以會失敗，都是因為盲目踏上起跑點的關係。

為了不讓大家重蹈覆轍，我在書中將大家所需要的知識作了很簡單易懂的整理。

為了擁有絕不復胖的身材，來！

就讓我們一起開始吧！

我一天吃六到八餐。

不但從沒挨餓過，瘦了二十公斤之後，也沒再胖過。在我了解到有如嬰兒般順應本能的飲食方式，才最符合本能之後，我的飲食生活有了一百八十度的大轉變。

總而言之，我最留意的就是飲食的間隔絕對不會大到讓我感覺到餓！

在那之後，我總是隨身帶著食物，在覺得餓之前就吃。

當然，由於我跟家人住在一起，所以在與家人相聚用餐的寶貴時間裡，我也會吃飯。

只不過在改變飲食方法之後，我再也不狼吞虎嚥或暴飲暴食了，因為我會吃點所謂的「點心」，不會感到過度的飢餓，自然也就可以慢慢品嚐。

本來在正餐與正餐之間吃的東西才叫做點心，但我卻不覺得這是點心。

我將所有吃進口中的食物都視為正餐，也因此，我的用餐時間並不固定。

只不過，我相當留意一天的總量。

重點在於維持吃的總量，但增加用餐的次數。

比如說將早餐的分量減半，剩下的一半留在午餐前吃。

點心未必要飯和菜，可以是蘋果或香蕉等水果，或者地瓜或肉乾也OK。

這麼一來，中餐當然就會減量。

而在晚餐前如果也像這樣吃些點心，自然晚餐也會減量，甚至可以配合餓的狀態，再分多次一點來吃也無所謂。

處於不餓的狀態，焦慮的情緒自然會安定下來，進一步的，胃腸也會開始活動，以便消化、吸收這些不時吃進肚子的食物，進而增加卡路里的消耗量。

由於這個方法可以避開將體脂肪儲存在體內的元兇，因此會讓你不僅容易瘦，還不易發胖。

同時，由於血糖值不會急速上升，也有抗老的效果。

你不覺得這真是一舉多得嗎？

想要快速促進新陳代謝，首先就要重點式進行下半身的運動！

只要養成運動的習慣並鍛鍊肌肉，雖然速度較慢，卻可以確實提高燃燒脂肪最不可或缺且重要的基礎代謝。

在這裡，針對「無論如何都想要早一分鐘提高代謝能力」的人，我推薦下半身的運動。

尤其是臀部周圍的運動，更是立竿見影馬上就可以提升基礎代謝。

臀部的肌肉與大腿連在一起，因此只要臀部的肌肉發達了，大腿的肌肉一定也會成正比的發達。

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

臀部與大腿的肌肉就身體而言算是較大的肌肉，因此只要鍛鍊好了，就能有效的提升基礎代謝。

而且臀部也因為肌肉較大塊，比其他部位更容易透過運動塑造成理想形狀。

正如運動員都有美麗翹臀一樣，你花多少功夫鍛鍊臀部，就一定可以看到多少成果。

透過運動鍛鍊出來的美臀，不管是從背面或側面，對美麗升級都會發揮絕大的效果。

要把長褲穿得很有型，美翹當然也絕對少不了！

只可惜不運動的話，無可避免的臀部就會隨著年歲增長慢慢下垂。

由於臀部的脂肪很重，所以容易隨著重力不斷往下掉。

自己通常看不到，可能很多人便把這個問題視為其次，可是這卻是一個別人看得最清楚的部位，所以希望大家務必利用這個機會，看開始作臀部運動，然後讓我們一起擁有像水蜜桃般緊實而充滿魅力的俏麗美臀！

與其在意胸部大小，不如以形狀決勝負，創造渾圓充滿彈性的理想美胸！

持續減肥的過程中，隨著順利減掉脂肪，幾乎由脂肪構成的胸部也無可避免的會變小。

只不過透過胸部運動，胸部就有可能再升級。

為此，我們要練的是大胸肌。

只要把大胸肌上方部位，也就是鎖骨和胸部之間的肌肉練好，胸部就會上提集中，變得不容易下垂。

而且胸部的訓練還可以調整肩膀的形狀，筆直伸展背部，讓我們保持正確的姿勢，自然放大胸部的存在感。

不過，我可不推薦大家只做胸肌的訓練，其他卻什麼都不做喔！

因為美麗的身材，對稱平衡是很重要的，所以我希望大家在運動時可以平均使用全身的肌肉。

只要能夠用到全身的肌肉，身材便會適度的苗條，這麼一來全身整體的體積會減少，但卻可以確保胸部的大小，相對的讓胸部看起來還是有份量。

同時，在進行重量訓練的時候，請大家一定要記得「集中意識」的想著你想鍛鍊的肌肉。

很不可思議的是，有集中意識跟沒集中意識，會讓肌肉接受鍛鍊之後的結果大不相同。

用眼睛一邊確認一邊運動也很好，所以在運動的時候，請穿著身體曲線明顯的衣服。

除此之外，為了擁有堅挺的胸部，P130介紹的食品也相當有效。

尤其我在運動之外，還習慣按摩胸部。

胸部按摩可以刺激乳腺，改善血液循環，增加緊實感！

每天持續作很有效果，所以在沐浴或睡前我都一定會不會忘記！

想要凹凸有致的小蠻腰嗎？

那就要進行全身重量訓練 提到對腹部最有效的運動，相信很多人都會想到仰臥起坐。

可是如果你想減的是微微突起的小腹贅肉，就不能只拘泥在仰臥起坐。

當然，若想要塑造的是腰部周圍的腹肌，那仰臥起坐就是必要的，只是在這同時也需要把大量附著的脂肪燃燒掉。

在這樣的情況下，進行消耗最多熱量的運動就再好不過了。

比如說將腹部的重量訓練跟被稱之為曲線槓鈴，扛著槓鈴進行的下半身屈膝運動做比較，對於減掉腹部體脂肪最具效果的，其實是對下半身最有效的槓鈴屈膝運動。

這是因為槓鈴屈膝運動消耗的熱量比腹部運動更大。

所以如果你想要瘦腹部，就必須均衡的去做包含仰臥起坐在內的所有重量訓練。

另外，腹部周圍不會因為運動就瘦下來，尤其最需注意的是，只要不吃飯，就會暴飲暴食。

飲食跟腹部肥胖這部分，我們在P.76已經詳細說明，因此這裡不再贅述。

請你切記，不吃或暴飲暴食都是小蠻腰的天敵。

除此之外，腰也跟腹部肥胖有密切關係。

話說回來，就算次數都作足了，重量訓練也未必會有很好的效果。

最重要的還是要將意識集中在你想要鍛鍊的肌肉，一個一個仔細的把動作做好。

請大家務必「重質不重量」。

另外也請不要忘記要有意識的深呼吸喔！

尤其呼吸大大左右腹部的肌肉，也會讓你的效果大不相同。

<<塑身女皇教你打造完美曲线>>

一定要注意喔！

<<塑身女皇教你打造完美曲線>>

媒体关注与评论

超適合平常完全不運動的人。
不只變瘦，更能保有女性化的曲線，這點讓我很滿意！

- 看到作者的完美體態，也激發我努力的動機！
這本書介紹的運動不只簡單易做，更讓人越做越想繼續下去！
才做了10天，不但水腫消了、手臂細了，肌膚也更緊實了呢！
我試過各種減肥方法，只有這本書能讓我持之以恆！

原來我以前試過的那些減肥方法都是錯的，嘗試這本書介紹的運動，才短短一個月，身材曲線就完全不一樣，連周遭的朋友都驚訝不已！

<<塑身女皇教你打造完美曲线>>

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>