

我瘦了 50公斤 减肥不反弹

[韩] 权美珍◎著 林育帆◎译

韩国瘦身女王 **权美珍** 畅销减肥日记



Oh My God!
我瘦了50公斤
第2弹

我53岁，
瘦了21公斤！



103kg
↓
50.5kg



100天瘦20kg
无论是青春少女还是中年
大妈，全都变瘦了！

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

我瘦了 50公斤

减肥不反弹

★
藏 韩] 林美珍◎著 林育帆◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

韩国“减肥女孩”权美珍从103公斤瘦到50.5公斤，五年过去了，她仍旧50.5公斤，没反弹。

只能让一个人瘦的方法不是好的减肥法。此次，实录了5名粉丝的减肥历程，无论是风华正茂的少女，还是年过半百的大妈，全部都在“权式减肥法”的帮助下变瘦了。没吃药、不节食、没整形，100天瘦20公斤，不是梦。瘦下来的是实实在在的肥肉，流过真实的汗水，见证蜕变后无比美丽、自信的自己。

22招无需器械的家庭快瘦操，50道健康低卡的权式减肥餐，8款排毒蔬果汁，瘦得享受、瘦得健康。

别再羡慕别人瘦身成功，你也可以在“权式减肥法”的帮助下成功瘦身，永不反弹。

图书在版编目（CIP）数据

我瘦了50公斤减肥不反弹 / [韩] 权美珍著；林育帆译

—北京：化学工业出版社，2016.5

ISBN 978-7-122-26483-1

I. ①我… II. ①权… ②林… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第046870号

헬스걸 권미진의 성형보다 예뻐지는 다이어트 © 2014 by Kwon Mi Jin

All rights reserved

First published in Korea in 2014 by CHOSUN News Press Inc.

Through Shinwon Agency Co., Seoul

Simplified Chinese translation rights © 2016 by CHEMICAL INDUSTRY PRESS

本书中文简体字版由CHOSUN News Press Inc.授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2015-0382

责任编辑：丰 华 李 娜

装帧设计：北京水长流文化

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数500千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

汉溶

爱·生活

HAN RONG





Prologue

从小胖到大，连我都能瘦50公斤，你一定也可以！

Chapter 1

寻找第二个瘦身女孩，五名读者亲身体会“权式瘦身法”

16 挑战不可能！100天瘦20公斤，你也可以

18 [Case1] 产后急速发胖，甚至罹患“社交恐惧症”

24 [Case2] 上半身很胖，腿却非常细，身材比例不匀称

30 [Case3] 试过各种减肥法，不但没瘦还越减越肥

36 [Case4] 年过五十，生完第一胎就胖到现在

42 [Case5] 患有严重的暴食症，肚子比胸部还大

48 从饮食和运动着手，你就是下一个瘦身女孩——“瘦身女孩”的主治医生Parkview医院
赵晟均院长

50 改变吃的食物，是减肥的开始——“瘦身女孩”的主治医生Cheongdamheal医院 金
敏英院长

绝不整形！28招减肥秘技，教你永不反弹



- 55 痛苦回忆当经验，美好记忆成故事
- 58 任何困难都不怕，我就是拼命女孩
- 60 胖到压垮床铺，我却依然很乐观
- 62 再见了！20岁的胖美珍
- 65 感谢脂肪！谢谢你们救了我的命
- 68 唯有努力，幸运才会从天而降
- 70 减肥，是一辈子的情人
- 72 盲目地整形，才不会让你变美
- 76 别让身材影响心理，瘦身后也要注意情绪
- 80 爱美没有极限，汗水绝不会白流
- 83 微笑，是最动听的语言，还可瘦脸哦！
- 85 一定要细嚼慢咽，大口吃饭易变胖
- 87 切记！别用“大吃”弥补内心的空虚
- 90 想恋爱的心，也是瘦身的关键
- 92 不论变多瘦，都别忘了“我曾胖过”
- 96 与其一个人减肥，不如寻找战友，共同努力
- 98 认真地过日子，体重一定会减少
- 100 别给自己过多压力，体重就不会飙升
- 102 身体不是垃圾桶，千万不要过量进食
- 105 注意摄取优质碳水化合物
- 106 做到十件事，再也不反弹
- 108 失眠多因自己胡思乱想
- 110 想放纵大吃时，可搭配番茄、葡萄解腻
- 112 每个人的条件不同，别用世俗的标准绑架自己
- 114 每个人都有优点，别因肥胖而自卑
- 118 绝不盲从，请选择适合自己的运动
- 120 减肥，是我绝对不会分手的对象
- 122 权式按摩法大公开，有效美臀、平腹、瘦大腿！

打造韩星好身材!

22招快瘦操, 练出最想要的S曲线

找回魔鬼S曲线的塑身瑜伽操

- 126 强化核心肌群【勇士肌力操】
- 127 增加下半身柔软度【三角美腰操】
- 128 紧实腹部与大腿【拉弓伸展操】
- 129 美化小腿曲线【下犬美腿操】
- 130 打造翘臀与马甲线【抬腿美体操】

让身体更紧实性感的肌力训练操

- 131 紧实手臂与臀部【推举深蹲操】
- 132 打击下垂臀与拜拜肉【跪姿瘦臂操】
- 133 强化下半身肌力【下半身激瘦操】
- 134 美化胸形与背部曲线【伏地美胸操】
- 135 强化核心肌群【板式伸展操】
- 136 紧实腹部【抬脚卷腹操】
- 137 打造马甲线【屈膝瘦肚操】
- 138 修饰肩部曲线【平举美肩操】

一起运动更有趣的双人减肥操

- 139 强化臀部肌群【双人靠背深蹲】
- 140 消除手臂和大腿赘肉【双人合掌弓箭步】
- 141 紧实体侧与腰线【双人拉手爱心操】
- 142 激瘦腹部及大腿【双人卷腹深蹲】
- 143 锻炼胸线与翘臀【双人趴姿抬脚】
- 144 加强腰臀柔软度【双人鲸鱼式】
- 145 雕塑大腿后侧曲线【双人坐姿推脚】
- 146 紧实下半身曲线【双人深蹲蹬腿】
- 147 帮助燃脂&感情加温【双人伏地挺身】
- 148 健身房NO! 随时随地都能做的懒人运动法





Chapter 4

饱足感UP! 越吃越瘦的50道超燃脂料理

当你开始吃减肥餐时，人生也跟着改变了!

- | | |
|--------------|---------------|
| 172 补血海带粥 | 189 活力夏威夷炒饭 |
| 173 低卡香菇浓汤 | 191 韩式鲭鱼美肌饭卷 |
| 174 松子饱足粥 | 191 韩式清曲美肠饭卷 |
| 175 多纤蔬菜面 | 193 高钙清蒸蒜头虾 |
| 176 紫苏面疙瘩 | 193 美白甜椒糙米饭 |
| 177 少油番茄牛肉粥 | 195 美肌黑豆金枪鱼饭团 |
| 178 低卡口蘑轻盈餐 | 196 降压栉瓜虾仁盖饭 |
| 179 德式紫茄炒蛋 | 197 好气色羊栖菜盖饭 |
| 181 低脂鸡肉豆包饭 | 199 低卡绿豆凉粉面 |
| 182 抗氧蓝莓意大利面 | 199 凉拌螺肉蔬菜面 |
| 183 低脂蟹肉豆腐排 | 200 权式快瘦炸酱面 |
| 184 凉拌鸡肉海瓜子 | 201 高蛋白豆浆牛排 |
| 185 美肠奶酪红薯饼 | 202 轻纤螺肉沙拉 |
| 186 韩式辣炒鸡排 | 203 低卡凉粉煎饼 |
| 187 低糖鸡肉香菇盖饭 | 204 全营养豆腐韭菜饺 |
| 188 菠萝酸奶烤鸡 | 205 日式黄豆蒟蒻糕 |

- 206 蜂蜜南瓜消脂球
- 207 好心情土豆煎饼
- 209 墨西哥高纤苹果派
- 210 红烧核桃牛肉煲
- 211 低脂奶酪猪肉比萨
- 212 低卡蓝莓燕麦棒
- 213 高酵泡菜豆腐
- 214 抗流感焗烤红薯
- 215 补血海菜煎饼
- 216 南瓜健骨蒸蛋
- 217 低盐泡菜番茄
- 219 烤优纤红番茄
- 220 小番茄抗氧沙拉
- 221 凉拌美颜葡萄虾
- 222 小黄瓜排毒沙拉
- 223 自然风芝麻豆腐
- 225 抗癌苹果甜菜根沙拉
- 226 亮眼胡萝卜猪排
- 227 柳橙牛油果甜沙拉
- 229 香柚石榴美胸沙拉
- 231 超燃脂排毒蔬果汁

【 From my family 】

- 233 学习老姐的生活，我也意外变瘦了！
- 234 美珍，你是爸爸最棒的女儿
- 236 即使成功也不忘初衷，这就是我最真诚的女儿

【 Epilogue 】

没有你们，就没有现在的权美珍



汉溶
爱·生·活
HAN RONG



我瘦了 50公斤

减肥不反弹

[韩] 权美珍◎著 林育帆◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

韩国“减肥女孩”权美珍从103公斤瘦到50.5公斤，五年过去了，她仍旧50.5公斤，没反弹。

只能让一个人瘦的方法不是好的减肥法。此次，实录了5名粉丝的减肥历程，无论是风华正茂的少女，还是年过半百的大妈，全部都在“权式减肥法”的帮助下变瘦了。没吃药、不节食、没整形，100天瘦20公斤，不是梦。瘦下来的是实实在在的肥肉，流过真实的汗水，见证蜕变后无比美丽、自信的自己。

22招无需器械的家庭快瘦操，50道健康低卡的权式减肥餐，8款排毒蔬果汁，瘦得享受、瘦得健康。别再羡慕别人瘦身成功，你也可以在“权式减肥法”的帮助下成功瘦身，永不反弹。

图书在版编目（CIP）数据

我瘦了50公斤减肥不反弹 / [韩] 权美珍著；林育帆译
—北京：化学工业出版社，2016.5
ISBN 978-7-122-26483-1

I. ①我… II. ①权… ②林… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第046870号

헬스걸 권미진의 성형보다 예뻐지는 다이어트 © 2014 by Kwon Mi Jin

All rights reserved

First published in Korea in 2014 by CHOSUN News Press Inc.

Through Shinwon Agency Co., Seoul

Simplified Chinese translation rights © 2016 by CHEMICAL INDUSTRY PRESS

本书中文简体字版由CHOSUN News Press Inc.授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2015-0382

责任编辑：丰 华 李 娜

装帧设计：北京水长流文化

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数500千字 2016年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

从小胖到大，连我都能瘦50公斤，你一定也可以！

不久之前，在我身上发生了一件令人哭笑不得的事——找我拍摄广告的厂商强烈怀疑“你真的是权美珍吗？”因为在我身上，丝毫没有留下103公斤时的痕迹。他们甚至很严肃地问我：“你根本不是本人，对吧？可以让我们确认身份证吗？”我、经纪人哥哥、造型师姐姐，甚至是摄影师，都感到十分慌张，担心这些人会以为我们是一群冒充“瘦身女孩权美珍”的诈骗集团。

曾经103公斤的我，已成功瘦身两年八个月（到现在差不多快四年了）。这段期间，我写了第一本书《我瘦了50公斤——比整容更有效的减肥法》，与大众分享我的瘦身经验与方法，也因此荣获了“减肥瘦身类畅销书作家”的头衔；另外，我开设了微博，与网友分享“权式瘦身秘诀”，并进行“寻找第二个瘦身女孩”的计划，帮助五位女性成功减重。

最初，我的体重是103公斤，属于高度肥胖；减肥时也曾面临停滞期，不论怎样少吃多动，都瘦不下来，为此对“吃”这件事情还感到恐惧；成功减肥后，我与其他减重者一样，也面临“反弹”的困扰，产生体重不断上下的“溜溜球效应”。正是因为至今为止我碰到的所有减肥难题，都被成功克服了，而且我保持在50.5公斤的体态，所以我相信“没有做不到的事”，也很乐于分享自己的经验。

瘦身后，“如何维持体态”比体重还重要

身边的人经常跟我说：“如果你瘦下来，一定很漂亮。”因此我一直以为，只要我瘦下来，就会像全智贤、宋慧乔、金泰希一样，变成超超超超超级大美女。但是，我发现从103公斤的大美珍变成50.5公斤的小美珍，只是“体积缩小”了，体态、气色都比以前差，显得有些弱不禁风、没精神。更令人难过的是，我还听到有人说“你胖胖的比较可爱”“你看起来好老”之类的话。

我可是拼死拼活，瘦了50公斤啊！为什么都没人跟我说“你真的很漂亮”呢？

我也曾接到许多整形医生的电话，对方说：“假如你愿意成为我们医院的模特，我们会支付所有医疗费用，为你做全身的整形手术。”老实说，刚开始听到时有些心动，或许“单纯减重”根本无法变成美女，需要靠一些其他的方法才行。

可是，我问自己：“以前胖嘟嘟的时候都不觉得丑，为什么瘦下来后，反而觉得自己奇丑无比呢？”我想应该是心态上出了问题。

虽然羡慕天生丽质的人，但是不应该因为没有这样的条件，就哀怨。因为我是“天生不美丽”的权美珍，所以，“美”在我身上有许多定义与可能性。“整形”并不是不好，而是一旦动了手术，就再也无法回到原来的那个自己了。我想挑战自己，看看权美珍的极限到底在哪里。

为此，我定下目标：为“漂亮”尽最大努力！我开始研究比减重更困难的“体态维持”，尝试各种健身运动与健康减重食谱，虽然更辛苦，但我反而感到更幸福。看着每日努力多少，就漂亮多少的自己，相当快乐，生活也更充实。如今，有没有人称赞我“变漂亮”，变得一点也不重要，而是我真的开始改变，向美丽迈进。

停滞期不代表失败，流下的汗水绝不会背叛你

虽然当初参加《瘦身女孩》的减肥节目，纯粹是为了“减轻体重”，但额外的收获却超乎想象，我成功瘦了50公斤，世界也变得不一样了。记得有一次上台节目时，主持人问我：“瘦身后心情如何？”我回答：“好像重生一样，我开始明白活着的理由。”成功减重的我，身体就像是按了重新设定键，一切归零重新开始。如今的我，正在享受这不可思议的改变，但愿更多人能体验这样的奇幻旅程。

减肥期间，尽管我对自己的变化感到兴奋，却也因过于劳累而哭过许多次，甚至想要放弃。然而，我不仅熬过来了，还找出解决问题的对策与方法。停滞并不代表减肥失败，只要突破难关，一定可以跟讨厌脂肪说再见。

如果说IU（韩国歌手李智恩的艺名）有三段高音，那我权美珍就有三段变化。从103公斤的超级肥胖女，变成58.5公斤的平凡女孩；再从58.5公斤变成50公斤的健美女孩；没有整形，也能变美丽、健康。

如果瘦下来的你不想听见“你以前比较漂亮……”，就请熟读我的两本书吧！我的第一本书《我瘦了50公斤——比整容更有效的减肥法》是解决减肥时会遇到的基本问题；这本《我瘦了50公斤减肥不反弹》，则是收录权美珍的减肥心路历程，与减肥后如何保持体态与美丽的方法。这些文字都是我减重过程中的最大支柱，是它们让现在的权美珍得以存在。

在减肥、瘦身、变漂亮的这条路上，我仍处在不熟练且不够完美的现在进行式，

因此，若想要和权美珍一起成为绽放奇迹花朵的主角，就快点打开本书，从现在开始努力。走！我们出发啰。

但愿我用心分享的故事，能化作各位的力量，我做到了，而正在读这本书的你，一定也能做到。

权美珍

