

韩国口耳相传的2周独创减肥法，仅首尔累计减重300,000斤

我瘦了68斤

(韩) 李京暎 著 武鼎明 译

首尔大学博士、韩国瘦身计划协会会长李京暎2周瘦身计划大公开
“拜拜肉”“大象腿”“游泳圈”通通甩一边，超好用瘦身心机让你想不瘦都难

随书附赠
14天特制
减肥自测本



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 搜我瘦了68斤 发送至
10658080 手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章

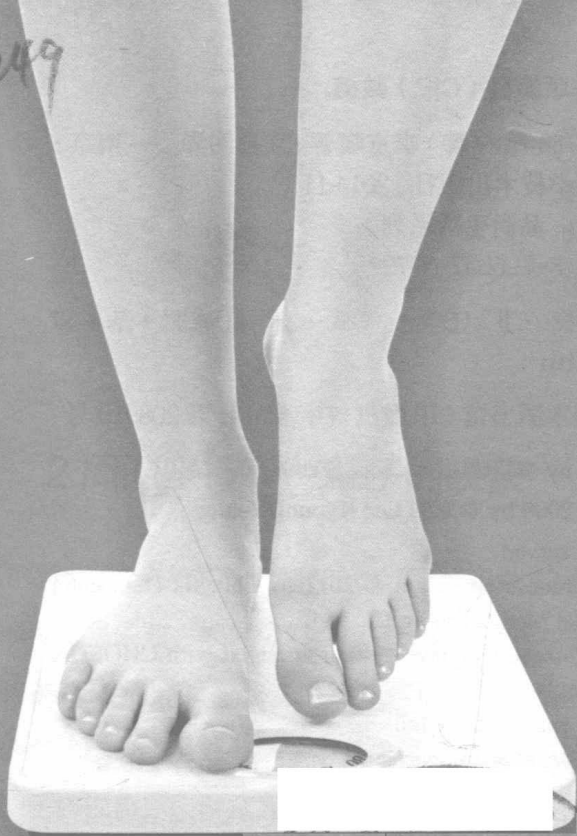
中国轻工业出版社 中国轻工业出版社 中国轻工业出版社 中国轻工业出版社

我瘦了68斤

中国轻工业出版社 中国轻工业出版社 中国轻工业出版社 中国轻工业出版社



T597/2249



我瘦了68斤

(韩)李京暎 著 武鼎明 译



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

我瘦了 68 斤 / (韩) 李京曠著 ; 武鼎明译 . — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社 , 2014.11

(含章 · 品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3779-9

I . ①我… II . ①李… ②武… III . ①减肥 - 基本知识
IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208919 号

2Weeks Diet by 李京曠 Lee Kyoung Young

Copyright © 2009 by 李京曠 Lee Kyoung Young

ALL rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2011 by Phoenix-HanZhang
Publishing and Media(Tianjin)Co.,Ltd.

Simplified Chinese language edition arranged with CHOSUN
Magazine Inc.

through Eric Yang Agency Inc.

江苏省版权局著作权合同登记 图字 : 10-2014-215 号

我瘦了 68 斤

著	者	(韩) 李京曠
译	者	武鼎明
责任编辑		张远文 葛 昀
责任监制		曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼 , 邮编 : 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开	本	880mm × 1230mm	1/32
印	张	6.5	
字	数	120 千字	
版	次	2014 年 11 月第 1 版	
印	次	2014 年 11 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3779-9
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题 , 可随时向我社出版科调换。

2 周的坚持，一辈子的收获

偶尔看到了镜中的自己。突然想到自己如果 13 年前不瘦身，或者瘦身失败，如果仍然像以前的状态继续下去的话，我的人生将会如何改变呢？13 年前体重直逼 90kg 的我，能成功瘦身本身就是一个奇迹。彻底对从初中开始就伴随我的肥胖说再见、恢复为标准体重、变成健康苗条的女性，这是我人生中非常明智的一件事。我曾经在姐姐结婚时，因为找不到一件合身的正装而饱受别人讥笑；在照集体相时怕被别人看见而拼命往后挤。一直到后来，我穿着美丽的连衣裙，参加我侄子恩智的周岁生日。如果没有瘦身，这一切都是遥远的梦。

丈夫曾经问我，为什么年纪大了还喜欢游泳？其实初中变胖之后，我特别害怕游泳这种运动。朋友叫我去游泳的时候，我总是找借口躲开；夏季和家人去



避暑的时候，我总是坐在闷热的帐篷里，看着别人在凉爽的海边玩耍。我瘦身后首先要做的事情，就是去运动馆的游泳场买一身漂亮的泳装，在心理上补偿我痛苦的过往。

我的家人中没有一个是超重的人，为什么我会这么胖呢？原因是在于错误的习惯：不喜欢吃饭，喜欢零食，喜欢夜宵；吃饭不细嚼慢咽导致经常腹痛；讨厌运动，喜欢趴着学习等。在不断重复坏习惯的同时，身体也像气球一样被吹了起来。如果我瘦身后还有这些坏习惯的话，我的身体还会和原来一样。所以，我在瘦身计划中会教大家好的习惯，来保持美丽的身材。

习惯是第二性格，可以改变一个人的面貌。饮食习惯、运动习惯不是一觉醒来就会改变的。我们的身体现在已经沉迷于甜食、咸食、油腻以及刺激的食物。现在有的年轻人一顿饭都不吃，只吃麦类食物。越来越多的家庭现在都放弃了有腥味的生鱼片，晚餐只吃便于烹调的五花肉。比起每天不知疲倦地玩足球、跳跳绳的我们那一代，现在的学生们经常玩电脑直到深夜，无形中减少了很多运动量。当他们想出去玩的时候，院子里却停满了汽车。但是，如果我们安于现状，永远无法解决自己的肥胖问题。

许多人觉得要瘦身一定要有坚定的决心。吃得少少的，每天在健身房锻炼4个小时，但并不是这样就能成功。坚决不吃自己想吃的东西，每天强迫自己去运动，反而会增加自

己的压力。即使这样可以成功瘦身，也很难保持下去。瘦身专家调查，许多人瘦身后的体重大部分都会在5年内复原。最有效的瘦身是可以维持效果的瘦身，是没有反弹的瘦身。这种瘦身需要习惯的变化与持续。习惯上细小的变化会引起身体上的神奇变化。从今天开始，放弃电梯走楼梯，您会发现自己有无限的可能性。每天早起10分钟吃早饭，您会发现自己有多么惬意。午饭之后散步，想想您马上就会有的迷人曲线吧。

本书给读者的不是2周的健康和苗条，而是一生的收获。韩国已经开始进入老龄化社会，为了安逸的老年，我们需要在年轻的时候就做好健康的储备。最后，我想对给我亲切指导的导师——首尔大全泰元教授表示感谢，他给我的肥胖研究做出了很高的评价。我还要感谢我的家庭，以及在家庭中给我无微不至关心的丈夫李祥华先生。

韩国瘦身计划协会会长

이정숙 李京暎

目录

Contents

01 章

瘦身开始之前

001

为什么要 2 周瘦身? / 002

灵活运用李京晔的 2 周瘦身计划 / 012

这样写瘦身日记 / 016

02 章

挑战瘦身吧

019

Day 1 瘦身的决心和准备 / 020

Day 2 用清淡食物来进行体内大扫除 / 027

Day 3 每天进行 1 小时力量训练 / 032

Day 4 准备运动和整理运动 / 039

Day 5 创造易瘦体质 / 051

Day 6 改掉会让你变胖的习惯 / 055

Day 7 克服瘦身黑洞——节日综合征 / 062

Day 8 开始 GI (血糖生成指数) 瘦身法 / 070

Day 9 通过肌肉运动打造完美曲线 / 076

Day 10 增加生活中的活动量 / 090

Day 11 正视瘦身的敌人——压力 / 096

Day 12 战胜去饭店的诱惑 / 103

Day 13 通过力量舒展运动打造各部位线条 / 108

Day 14 瘦身结束，防止反弹 / 116

03章

瘦身结束之后

121

Chapter 01 让周末丰富多彩起来的超简单周末瘦身 / 122

Chapter 02 知美食，胜瘦身 / 126

2-1 摄取需要的热量 / 126

2-2 热量的源泉——营养素 / 131

2-3 瘦身饮食的故事 / 144

2-4 一顿就可以让忙碌的您饱腹的食物 / 157

Chapter 03 通过运动完成瘦身 / 166

Chapter 04 对瘦身好奇的问题 / 176

04章

瘦身成功的故事

189

Case 01 爱上运动，防止反弹 / 190

Case 02 规律饮食，克服产后过度进食 / 192

Case 03 抓住碎片时间增加活动量 / 194

写在最后，李京晔的瘦身日记

196

附：我的 14 天特制减肥自测本

01 章

Before Diet

瘦身 开始之前

您是否尝试过各种各样的瘦身方法，

却最终不了了之、抱怨不已？

对瘦身失望的人们，李京暎为你们提出了

2周瘦身计划。

从内到外，彻底改变生活的神奇2周。

实施2周瘦身计划之前，

先要知晓2周瘦身计划的原理和高效方法。





为什么要 2 周瘦身？

因为瓶颈会出现在瘦身计划开始的最初 2 周。这 2 周中，身体付出了很大的努力来适应逐渐苗条的身材。同时，瘦身的速度、兴趣以及自信心也会逐渐回归平淡。想要摆脱肥胖、追求美丽健康、充满激情活力吗？那么，请您在这 2 周内打好瘦身的基础！

瘦身决定于 2 周

韩国人可以说是世界上最急性子的人了，开个玩笑，说他们的急性子排世界第二，他们都会觉得委屈。在笔者的健身俱乐部中，50% 的会员都能在单一饮食方法下，1 周内减去 3kg。当问到他们瘦身什么时候最困难时，大部分回答是第 3 天和第 1 周的时候。2 周之后就会逐渐适应，身体也不那么疲惫了。

事实上，瘦身开始的前 3 天是最困难的，尤其是有夜

宵症候群的人们更为痛苦。因为他们有深夜吃东西的习惯，在胃空的时候就会想进食。

1 周过后这种症状会减轻，2 周之后就会比较好地适应这种习惯，也就是习惯了忍耐饥饿。晚上再进食反而会觉得不舒服。

笔者在与会员讨论瘦身计划的同时，一定会劝其坚持最初的 2 周。其中一条最重要的理由，就是体形的持续性。我们的体形就像海绵一样，被压扁之后还能复原。过胖的朋友总是很羡慕苗条的人，因为苗条的人总是可以保持完美的身材。而肥胖的人经过 3 天的努力锻炼后，稍不注意，身体仍然会恢复到以前的重量，这就是人体的神奇之处。

和弹簧一样，身体也有很强的恢复能力。这种恢复能力被瘦身者恨之入骨。但我们只要遵循正确的饮食、运动方法，循序渐进地减少体重，这些努力都会为 2 周后的新起点打下坚实的基础。坚持瘦身 2 周之后，身体会重新设置起点，与您要瘦身的想法保持一致。笔者本人也是瘦身 2 周之后，才习惯了瘦身的感觉。从那时起，身体开始逐渐变轻。

通过 2 周瘦身计划，体脂降低， 肥胖的腹部明显减小

不久前，我为 S 公司的职员提供了 1 份瘦身计划。因为职员们没有时间去健康俱乐部，所以计划中主要以饮食瘦身方法为主。1 周之后，虽然大家都有体重上的减轻，但是个体之间差异很大。早晨不吃早餐，一开始有些人的体重却增加了（主要以体脂增加为主），他们说是因为运动让食欲大增。第 1 周的瘦身运动中，每天坚持的人很少，大部分人只坚持了 3 ~ 4 天。但是过了 1 周之后，大家的身体逐渐适应了笔者制定的瘦身计划，大部分参与者的体重都有下降，也都有了身体变轻的感觉。

第 2 周的时候，大家采用笔者的饮食运动法，都有了收获。因为个体差异，效果有所不同，由于大家时间比较少，如果满分是 100 的话，其实只完成了 50 分的任务。即便如此，下面的测量数据也是很让人惊讶的。15 名三四十岁的中年男女通过 2 周瘦身计划，平均体脂肪从 22.3kg 下

降到 21.4kg，减少了 0.9kg。腰围也从 89.6cm 减少到 87.7cm，减少了 1.9cm。看到这样的结果，我虽然感到十分惊讶，但立刻又想到，这次减肥成功的一个重要原因就是系统的瘦身计划，这个结果也是瘦身计划在他们身上适用的证明。体重从 76.9kg 减到 75.9kg，减肥 1kg，这个数字十分有说服力。这 2 周来，只使用李京晔的运动以及饮食方法，就可以让自己的体重和身材发生变化。报告结果显示，通过 2 周瘦身，大家的体重、体脂、腰围都有了变化。

2 周瘦身计划的要点是加速和趣味， 增强你的自信

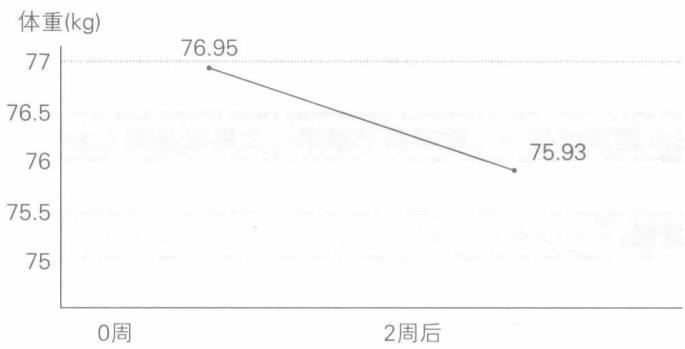
参与者经过 2 周持续瘦身之后，又进行了 2 周的训练。经过测试，参与者的体脂减量正在逐渐加大。通过对比研究这 4 周的结果，发现身体其实是在第 2 周后开始变化的。经过 2 周的锻炼，身体获得了体能的升级。平时因为忙而很少进行的锻炼，在经过 2 周之后也会产生兴趣。在第 3

我瘦了68斤

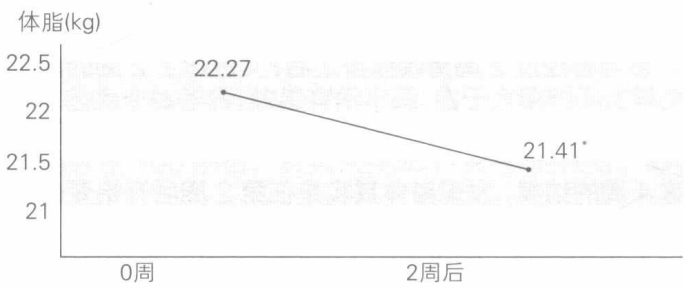
周的时候，平时不运动的人也会积极地去锻炼。

即使只实施了 50% 的计划，我们也看到了这样的结果。如果认真完成的话，效果会更加明显。

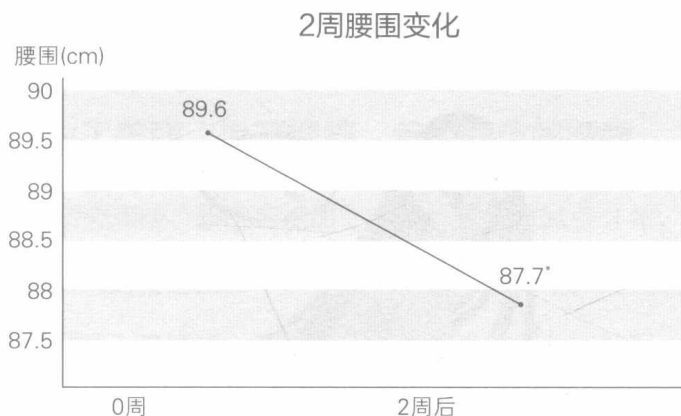
2周体重变化



2周体脂变化



* 表示统计的减重



* 表示统计的减重

虽然在2周内不可能一下子就瘦下来，但是在2周时间内可以减去2~3kg的体脂，腰围至少可以减少2.54cm，这足以提高您的自信心，也与我们训练的要点符合。带着瘦身的自信认真地运动，瘦身的起点就是第2周结束的时候。

所有事情的基础都很重要，瘦身也非常注重基础。3天或1周是无法打下基础的，最少需要2周，我们的身体才能养成习惯。喜欢“快捷”的您不管怎样也至少要坚持2周。对于平均寿命超过80岁的现代人，2周也不长。利用李京暎的瘦身计划，可以获得一辈子的苗条，如果抓住这样的机会，那是多么的美丽。

我瘦了68斤

