



专为亚洲女性打造，不需要专业器材
在家里就可轻松进行，4周让你拥有S型身材

简体中文
唯一授权

动动就能瘦

最IN韩国小姐室内运动瘦身法

[韩]郑华荣◎著
娟子◎译

韩国小姐郑华荣的瘦身私房学，
其视频红爆网络，
韩国SBS《明星王》节目隆重推荐

广东省出版集团
广东经济出版社

外版登记号：19-2013-044

图书在版编目（CIP）数据

动动就能瘦：最IN韩国小姐室内运动瘦身法/（韩）郑华荣著；娟子译。—广州：广东经济出版社，2013.7

ISBN 978-7-5454-2338-9

I. ①动… II. ①郑… ②娟… III. ①健身运动—基本知识②减肥—基本知识
IV. ①G883 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第115603号

정아름의 안방 글래머 다이어트 © 2012 by Areum Jung

All rights reserved.

Translation rights arranged with Health Chosun Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea.

Simplified Chinese Translation Copyright ©2013 by Beijing Times Bright China Books
Co., Ltd.

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号11~12楼）
发行	全国新华书店
经销	美航快速彩色印刷公司（北京市通州区永顺镇西马庄甲6号）
印刷	787毫米×1092毫米 1/24
开本	10
印张	250 000
字数	2013年7月第1版
版次	2013年7月第1次
印次	ISBN 978-7-5454-2338-9
书号	38.00元
定价	

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

瘦身，是和自己谈一场恋爱

2010年年末，模特伊莎贝尔·卡罗突然死亡，让许多人备感惋惜。她曾以因厌食症导致骨瘦如柴的形象现身反厌食症广告，给世人带来很大的冲击。她死亡的消息再次让很多人感到震惊。有报道说，两个月后，她的母亲因为自责没有守护好女儿也自杀了。这个令人感到遗憾的故事，让人重新思考关于美丽和幸福、瘦身和运动的问题。不单伊莎贝尔·卡罗，许多人都在为瘦身或进食障碍而经受着痛苦。瘦身到底是什么，有多么了不起，竟让这么多人陷入压力和痛苦之中呢？

单就结果来说，瘦身和塑造美丽身材其实并不难。如果接受私人教练一对一的指导，严格实施瘦身计划，管理好饮食，谁都能够成功。人的身体其实很“单纯”，会乖乖听话。如今，3个月内迅速变身不再让人感到惊奇，原因也在于此。运用多种运动方法和技巧，加上正确理论指导下的个人努力，其实谁都可以成功瘦身。

但是，依赖别人而成功的瘦身终究会重蹈覆辙，因为心态没有改变。哪怕跟着有名的教练，用极端的节食方法把脂肪“刷刷”地减下去了，但如果心态没变，一切都无异于竹篮打水。因为，减肥的最终成功，除了方法和技巧，还取决于你能不能成为深度自我催眠的达人。

如果想瘦身成功，就要有一种类似恋爱的心态。人一旦恋爱，就容易“情人眼里出西施”、爱屋及乌，哪怕是对方的缺点，在他眼里也会变成世界上最可爱的东西，并从中享受到仿佛赢得世间一切般的极端快乐。在塑造美丽身材的过程中，要学习的就是这个！把

瘦身视为和自己谈恋爱，哪怕缺点也看成优点，达到想大声喊出“我无比幸福”的状态才可以。只有像这样沉醉在对自己的爱中，才能打开“成功瘦身”这把锁。

有了热恋中人的心态，对在瘦身和运动中遇到的问题看法就会相应地发生改变，原来的消极思维也会变成积极思维。

比如，看法从“我的大腿太粗，怎么才能减掉脂肪”、“想减掉10斤，怎么才能做到”变为“我对自己充满女人味的上半身很满意，我认为这是我的魅力点。只是我对大腿有点不满意，能再苗条一点点就好了，应该怎么做呢？”也就是说，在寻找

自己的短处之前，会先说出长处。像这样发现自己独有的长处，并慢慢发挥这些长处，首先面对镜子中自己的表情就会不同，接着对每一件事都会持积极的心态，在运动过程中会变得快乐，在和自己的身体对话的时间里也会变得很幸福。慢慢地，你就会在努力瘦身的过程中感到充实，也能尽情享受养成健康生活习惯的过程本身。

长处和短处不是绝对的。也许你在为自己屁股太大而苦恼，但反过来想想，这比完全没屁股强多了。如果你的小腿太粗，相比那些小腿像筷子一样的人在日后要为下体不稳和频繁受伤而烦恼，你就没有这些担忧。在你的努力有了结果时也一样，如果你对结果感到满意，带着充实感继续努力，就会在不知不觉间让自己全然提升。否则，总是抱怨还有多少斤肉没有减掉，你就会一辈子原地打转。

实在地讲，从娘胎里带出来的东西不可能更换。如果不是青少年，一个身高160厘米的人不可能突然变成170厘米；如果天生骨架比较大，那么无论怎么努力，柳弱花娇也没法变成你的“范儿”。如果没有坚定的自我标准和相应的心态，就不可避免地会去追求没法实现的别人的风格，徒然经历痛苦、迷惘、挫折和失望。也就是说，这样做你只会一辈子为迎合别人的眼光和标准而活。

对于翘起的屁股和宽肩——这种西方人的体型特点，人们也是见仁见智。

通过运动不断塑身，享受你的身材一点点改变的过程吧。实际上，我从热爱运动中获



得的重大礼物，既不是瘦下来了，又不是身材变好了，而是对待每一件事的积极心态，以及从别人认为的短处中看出长处的乐观态度——这才是我的最大收获。

如果你想瘦身成功、身材变好，在强迫自己进行不喜欢的运动前，在制定只有稀粥的食谱前，先寻找自己的长处吧。然后，马上开始和自己谈恋爱，就把自己往“错觉的沼泽”里扔进去一次看看好了。变化的或许只是心境，但你会发现，镜子中的自己看起来也有所不同了。这样的心态会变成你一辈子快乐瘦身的强劲动力。

调整好心态之后，下一步就要开始在室内运动了！跟着这本书里的方法去做，既不需要巨型工具，又不需要高昂的费用。我会成为你的私人教练，和你一起运动。这就是从我所熟悉的高尔夫、水上芭蕾、体操、游泳、瑜伽等多种运动中取其精华提炼而成的室内运动瘦身法。不同情况的人通常不能用同一种运动方法有效瘦身，所以我在苦恼于有没有适合所有人的方法之时，最终研究出了这个综合性方案。它是汇集了我从多种运动中得到的诀窍的优质运动法，希望能给为瘦身苦恼的人们带来希望。

希望各位秉持一种健康的心态，在发挥自己长处的真正的瘦身运动中成功。祝福你们。

郑华荣



目录 CONTENTS

Part 1 室内运动瘦身法是这样诞生的/1

- 第一节 对不起，我不够酷/2
- 第二节 成为所有瘦身方法的试验品/7
- 第三节 不是水桶，是性感/12
- 第四节 为何你要迎合别人的标准/15
- 第五节 只有身体我能随心所欲/18
- 第六节 室内运动瘦身法缘起/22
- 第七节 “郑华荣体重”成第一热点检索词/27
- 第八节 想变得和我一样，就开始在室内运动吧/32

Part 2 室内运动瘦身法十大原则/35

- 原则一 无法得到就果断放弃/36
- 原则二 永远从“我”开始/38
- 原则三 身体不健康，就不要开始/40
- 原则四 先考虑能不能坚持/41
- 原则五 要瘦身，先释放压力/43

Special page 测测你的压力指数/45

原则六 食欲是应当的！/47

原则七 彻底管理，但别为其所困/48

原则八 改变生活习惯才能变苗条/50

原则九 向往与年龄相匹配的美丽/52

原则十 确定你自己的标准/54

Special page 你属于什么类型：开始运动前的体型测试/56

Special page 选定榜样/61

Part 3 室内运动瘦身法的饮食原则/65

原则一 “吃完后运动就能减肥”是误解！/66

Special page 现实案例：即使运动也发胖的B小姐的秘密/68

原则二 减少食量是第一步/69

原则三 三样东西不能少/73

原则四 跟垃圾食品说再见/80

Special page 告别快餐食品的方法/83

原则五 与其竭尽全力，不如先避最恶/84

Special page 吃夜宵的后果/88

原则六 对每种食物都保持警觉/89

原则七 习惯清淡的味道/94

原则八 将碳水化合物减到最少/98

Special page 随心所欲的杂谷饭DIY/102

原则九 热爱蛋白质/103





原则十 从一天六餐的错觉中摆脱出来/107

Special page 可行的一天六餐法则/109

原则十一 打造你自己的“疯狂一天”/111

Special page 卡路里&升糖指数：你选择哪一个？/115

Part 4 开始室内瘦身运动/121

第一节 为什么是室内瘦身运动/122

第二节 室内瘦身运动原则/124

第三节 室内瘦身运动，这样做更有趣！/126

第四节 布置室内健身中心/128

第五节 所有运动的中心——呼吸/130

第六节 健康、美丽身材的基本——姿势/134

第七节 室内伸展运动/138

>>>拉大腿/压骨盆/侧压腿/单腿演奏“脊椎钢琴”

/交错按腿/山猫式伸展

第八节 室内瘦身运动方法/146

躯干运动>>>坐着“拍打翅膀”/演奏“脊椎钢琴”

/模仿超人动作/胳膊吊悬崖

下半身运动>>>摆动骨盆/坐立运动/钻石运动/踢对角线

上半身运动>>>站着“拍翅膀”/背水瓶/双手提水瓶

/撑椅子蹲坐/夹苹果/曲膝俯卧撑/抬放水瓶/甩水瓶

腹部运动>>>摆动靠垫/侧抬双腿/直抬腿/拳击运动/腹部摇摆舞

/侧闪运动

第九节 室内瘦身有氧运动/190

>>>跳着扭腰/跳绳动作/两腿分合/全速奔跑/高抬腿/脚踏车运动

Special page 室外瘦身有氧运动/198

Special page 室内瘦身生活用品运动法/200

工具：一次性碟子>>>用胳膊画圈/腿部摆动/手撑地面蹬腿

工具：包>>>向上举包/背身转包

Special page 塑造女神般的小腿/206

>>>伸缩脚/按小腿肚/擀小腿肚

Special page 经络运动法/210

工具：不锈钢小碗>>>趴着压小碗/躺着压小碗

工具：木棒>>>压木棒

工具：手>>>握拳提臀/抓脚尖提臀/搓手按摩腹部

Special page 室内瘦身办公室运动法/218

>>>夹卷筒纸/臀部跷跷板/前后晃/背手画8字

第十节 室内运动瘦身4周计划/224



减肥和塑身可以说是女人的终生课题，因为每个女人都对美丽怀有憧憬和渴望。我也和大家一样，是一个希望自己越来越漂亮，稍长一点肉就会突然心情忧郁的普通女人，只不过我较早地悟到了爱惜自己身体的方法！从自卑感深重的少女到开发出室内运动瘦身法，在这里，我想和大家分享一下我人生中有关瘦身的故事。

PART 1 室内运动瘦身法是这样诞生的 HOME GLAMOUR'S FULL STORY



第一节 对不起，我不够酷

像波斯菊一样纤瘦的柔弱身材，苍白的脸仿佛碰一下就会晕倒，用水汪汪的眼睛引发男人的保护欲——我曾经无比羡慕这样的身材，每天都苦恼着怎么才能变成那样。和同龄人相比，我拥有颀长而极具线条感的身材、天生就挺拔的鼻梁，从小常被人夸漂亮，但我曾经是对自己所不具有的美丽怀有憧憬和艳羡的深藏着自卑感的女孩。

7岁时在小区草地上和小伙伴们的合影中，我一脸不高兴。想为孩子们留一张照片的妈妈们的想法固然很好，但问题在于我和小朋友们的服装完全不同。我好想跟别的小朋友一样穿着蕾丝飘逸的公主裙，为何就我一个人偏偏是牛仔裤配T恤嘛——当时我哭闹着不想拍照，最后迫于无奈才勉强照了一张。

妈妈给我穿牛仔裤的原因很明显：相比泡泡袖公主裙，我穿贴身牛仔裤显得更可爱。

小时候我涉猎了多项运动，体操、有氧健身操、游泳，都是那个时候学会的。当时教我的老师说我的身材“不太像小孩的”，说很神奇很漂亮，上课时常常会盯着我看，我却忙着遮挡过于突出的屁股。

那时我的外号是“鸭屁股”，这个外号令我感觉受到了侮辱。在四面都是镜子的健身室看着镜子中自己的背影，我常常不知不觉陷入忧郁中。

不久，奇妙的时装——前面窝进去后面放下来的宽松T恤开始流行起来，这对我这样的“鸭子”而言真是天大的福音。但是

可惜，这股流行趋势像短暂存在的流星一样迅速过时了。在短暂的幸福之后，让我恨不得死去的情况出现了：盖尔斯（GUESS）牛仔裤登场了！突起的屁股和粗实的大腿，类似体型的女人再没有了立足之地。以红色边倒三角商标为标志的淡青色盖尔斯牛仔裤，那个讨厌的小标志为何偏偏贴在后裤袋上嘛。孩子们为了炫耀商标，纷纷将T恤下摆扎进裤子里，但是我的后裤袋却始终不得见天日。因此，谁也不知道我穿了盖尔斯牛仔裤。我总是在给关系最好的朋友看0.1秒之后马上用T恤盖上，现在想想都疑惑我到底买它干啥。

对于热衷于追星的中学时代，我根本就不想翻出相册来看那时的照片。因为那时候的照片拍出来十分搞笑，每次看到都会让我那憧憬与自己身体完全相反的美丽的心灵破碎。其中最离谱的是我模仿连续剧《西红柿》中金喜善的照片。那是白色发带、白色连衣裙和中分黑发的“金喜善

风格”流行的年代。要想拥有那种风格，细细的胳膊腿、白皙的皮肤、有点平瘦的身材是必要条件，但是我彻底忽略了这一点！皮肤黝黑、像西方人一样体型的我，分头上绑着浅粉色发带，再把齐膝的白色连衣裙一穿，哪里像金喜善呢，简直像刚从东南亚来的！为何当时我不知道呢？

在离韩国小姐首尔预选赛不到一个月的时候，我去了美容室，当时的情形我现在还记得。和连高跟鞋也没怎么穿过的我不同，那里展示出优雅微笑和老练经验的人很多，无一例外有着白皙的皮肤、圆润的肩膀、柔美的线条。而我和她们不同，我有着偏黄的

“（我）从小常被人夸漂亮，但我曾经是对自己所不具有的美丽怀有憧憬和艳羡的深藏着自卑感的女孩。”





我小时候的外号是“鸭屁股”。在穿公主裙的小伙伴中间，唯独我穿着牛仔裤和T恤衫。妈妈说从小就喜欢运动，是涉猎了体操、有氧健身操、游泳等运动的运动少女。



我带着自信和坦荡勇敢出战韩国小姐大赛，最终进入前7名并获奖。竞选韩国小姐对我而言，是一次具有突破性意义的挑战，打破了“唯有圆润的肩膀、干瘦的身材、柔和的线条的拥有者才能被选上”的先入为主之见，我坦然与其他人同台，展现了属于我自己的魅力。

PART 1
室内运动瘦身法是这样诞生的
HOME GLAMOUR'S FULL STORY

长发、黝黑的皮肤、尖锐的曲线和充满肌肉的胳膊与腿。如果说她们看起来像是天鹅或小鹿，那么我看起来更接近野生动物。美容室长一见到我就说：“啊，你的肩膀，怎么办才好呢……”

实际上，我的肩膀之所以显得宽，不是因为肌肉，而是因为骨骼。我的骨架不算特别大，但是因为棱角分明，所以跟以往韩国小姐圆润的胳膊相去甚远。这是无论如何也无法改变的事实。那一刻，本来就让我苦恼的肩膀使我的怨恨再次闪现。

但我也不能就这样放弃。所以，我决定把美容室长的忧虑抛到脑后，出战参加选拔。也许是老天帮忙，我令人骄傲地当选为当年的韩国小姐。

被选为韩国小姐之后，我不光可以上电视节目，还得以参加各种活动，但偶尔举办的绿原会慈善时装秀却给我带来了很大的苦恼。当运气不

好，轮到我穿正装直筒裤的时候，我心中的抱怨直达顶点。不是因为尺寸，而是因为身体。对消瘦的屁股来说，这是能显出其身材的衣服，但对于拥有翘臀的我，则不啻于一场灾难，甚至有一种捡别人的衣服穿上的感觉。当时我想，如果可以把屁股收进去，让我干什么都可以……我就这样埋怨着“无辜”的屁股。

当时因为要和前辈、后辈乃至同期的韩国小姐同台，所以我心中备感压力。严重的时候，我感觉自己的身体形同乞丐。

即使当选为韩国小姐之后，我的自卑感也没有消失的迹象。



第二节 成为所有瘦身方法的试验品

在找到属于我自己的独特魅力和身材标准之前，我主动让自己成为各种瘦身和运动方法的“试验品”，但是没有一个方法能让我有信心大声喊出“这才是瘦身问题的正确答案”！曾试过的瘦身方法我现在连一半都想不起来了，在这里我只想讲讲其中几种令我印象比较深的瘦身方法。

记忆中我试过的第一种瘦身方法是苹果节食瘦身法。开始的契机有点搞笑。当时我和初恋男友大吵一架之后分手，随着时间流逝，我心里越来越难受，却不见他有回头的迹象。我当时无论如何都想挽回他的心，所以想了各种各样的方法，心想如果在他面前以消瘦和可怜的面貌出现，他一定会回心转意。所以，我决定在 10 天左右的时间里只吃苹果。3 天后，一想到“苹果”两个字，我脑袋就抽筋，但是想着看到我会回心转意的他，我下狠心坚持了下来。

结果令人鼓舞，10 天之后我瘦了 10 斤，而且看起来比实际的还瘦！但随后一段时间我被恶心感困扰，在恢复正常饮食后，肉又马上长了回来。

接着，我试的是爆米花瘦身法，跟苹果节食法一样，好多天只吃爆米花。但即使这样，体重也没有丝毫减轻，然后我醒悟：爆米花也是碳水化合物啊！我这样浪费了时间，却没有减肥成功，只是脾气徒然变坏了而已。

然后，我进行的是韩方减肥法，我到曾因月经不调取过药的韩医院开了减肥药。韩医院的医生说这种减肥药含有的“是对身