

打造宋仲基的完美身材、朴泰桓的强大肌肉
健身大师郑周镐的8周型男教程

无器械健身 训练全书

绝对10分钟
训练法，完美身形
8周见证



[韩]郑周镐◎著 / 孙萌 许妍◎译

无器械健身 训练全书

绝对**10分钟**
训练法，完美身形
8周见证



[韩]郑周镐◎著 / 孙萌 许妍◎译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

无器械健身训练全书：绝对10分钟训练法，完美身形8周见证 / (韩) 郑周镐著；孙萌，许妍译. -- 北京：人民邮电出版社，2014.6 (2014.8重印)
ISBN 978-7-115-35214-9

I. ①无… II. ①郑… ②孙… ③许… III. ①健身运动—运动训练 IV. ①G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第078369号

版权声明

无器械健身训练全书——绝对10分钟训练法，完美身形8周见证

Copyright © 2013, JungJuHo (郑周镐)

Published by arrangement with VITABOOKS, an imprint of HealthChosun CO., Ltd.

All Rights Reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2014, Posts & Telecom Press Chinese simplified language translation rights arranged with VITABOOKS, an imprint of HealthChosun CO., Ltd. through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

内 容 提 要

这是一本减肥塑身类书籍。作者郑周镐是韩国著名的明星教练，他从事运动健身行业15年以来，为许多演艺明星和运动员提供了健身塑身的专业指导，具有丰富的理论和实战经验。在本书中，他将针对肩、臂、胸、腹、背及腿部肌肉进行锻炼的66个动作加以交叉性的编排，虽然每天只有4个动作，但运动效果涉及全身；这些徒手运动动作难度适中、易于掌握，每天只要投入10分钟即可；加之作者整理的饮食指导意见，更可使运动效果达到最大化，在短短的6周之内就能体会到自身由内而外产生的变化。

本书层次清晰、内容平实、指导性强，尤其适合平时忙忙碌碌又追求高效率的现代人阅读。

-
- ◆ 著 [韩] 郑周镐
译 孙 萌 许 妍
责任编辑 王朝辉
责任印制 程彦红
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
印张：17.75 插页：1
字数：206千字 2014年6月第1版
印数：4 001—6 000册 2014年8月北京第2次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2013-9363 号
-

定价：59.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

序 重写打造型男的书 4

100% 利用好本书的方法 8

了解男人身体的肌肉 9



减肥 + 增加体能的

6 周实战程序

不知疲倦的体能与肌肉型身材 6 周内实现 16

只要集中精力，每天运动 10 分钟足矣 16

有氧运动和肌肉运动一并进行 17

比任何运动都安全和便捷的徒手运动，胜负在此一搏 18

每 2 周提升一次运动强度，有体系地塑造身材 19

6 周实战程序脱离“运动白痴”的蓝图 22

STEP1_1 ~ 2 周：提高基础体能，增强全身肌肉力量 22

STEP2_3 ~ 4 周：减少身体脂肪含量，均衡发展肌肉 22

STEP3_5 ~ 6 周：变身为直观的肌肉型身材 23

将 6 周实战程序引向成功的 7 项运动守则 24

无需减肥餐也可脱胎换骨的一般用餐法 26

打造身材的成功秘诀：运动 + 良好的饮食习惯即为王道 26

无需减肥餐也可打造修长肌肉型身材的 5 个用餐原则 27

打造健康身体的关键词：均衡摄取营养 29

一周戒掉 2 种不健康食品就可纠正饮食习惯 33

聪明应对无法回避的应酬和饭局 34

戏剧般减肥的 6 周用餐法 37

降低卡路里、考虑营养比例的 6 周暴风减肥食谱 37

适应减肥的第 1 ~ 2 周的食谱 38

减轻体重、增加肌肉的第 3 ~ 6 周的食谱 40

运动前的热身伸展运动 42

运动后的放松伸展运动 46



6周实战程序

STEP 1

提高基础体能，增强全身肌肉力量 50

- 第一周 星期一 ▶ 胸 A 52 | 胸 B 54 | 背 A 56 | 背 B 58
- 第一周 星期二 ▶ 背 A 56 | 背 B 58 | 腿 A 60 | 腿 B 62
- 第一周 星期三 ▶ 腿 A 60 | 腿 B 62 | 肩 A 64 | 臂 A 66
- 第一周 星期四 ▶ 肩 A 64 | 臂 A 66 | 腹 A 68 | 腹 B 70
- 第一周 星期五 ▶ 腹 A 68 | 腹 B 70 | 胸 C 72 | 胸 D 74
- 第二周 星期一 ▶ 胸 C 72 | 胸 D 74 | 背 C 76 | 背 D 78
- 第二周 星期二 ▶ 背 C 76 | 背 D 78 | 腿 C 80 | 腿 D 82
- 第二周 星期三 ▶ 腿 C 80 | 腿 D 82 | 肩 B 84 | 臂 B 86
- 第二周 星期四 ▶ 肩 B 84 | 臂 B 86 | 腹 C 88 | 腹 D 90
- 第二周 星期五 ▶ 腹 C 88 | 腹 D 90 | 胸 E 92 | 胸 F 94

STEP 2

减少身体脂肪含量，均衡发展肌肉 96

- 第三周 星期一 ▶ 胸 G 98 | 臂 C 100 | 背 E 102 | 肩 C 104
- 第三周 星期二 ▶ 背 E 102 | 肩 C 104 | 腿 E 106 | 腹 E 108
- 第三周 星期三 ▶ 腿 E 106 | 腹 E 108 | 胸 H 110 | 臂 D 112
- 第三周 星期四 ▶ 胸 H 110 | 臂 D 112 | 背 F 114 | 肩 D 116
- 第三周 星期五 ▶ 背 F 114 | 肩 D 116 | 腿 F 118 | 腹 F 120
- 第四周 星期一 ▶ 腿 F 118 | 腹 F 120 | 胸 I 122 | 臂 E 124
- 第四周 星期二 ▶ 胸 I 122 | 臂 E 124 | 背 G 126 | 肩 E 128
- 第四周 星期三 ▶ 背 G 126 | 肩 E 128 | 腿 G 130 | 腹 G 132
- 第四周 星期四 ▶ 腿 G 130 | 腹 G 132 | 胸 J 134 | 臂 F 136
- 第四周 星期五 ▶ 胸 J 134 | 臂 F 136 | 背 H 138 | 肩 F 140

STEP 3

变身为直观的肌肉型身材 142

- 第五周 星期一 ▶ 胸 K 144 | 背 I 146 | 腿 H 148 | 腹 H 150
- 第五周 星期二 ▶ 腿 H 148 | 腹 H 150 | 肩 G 152 | 臂 G 154
- 第五周 星期三 ▶ 肩 G 152 | 臂 G 154 | 胸 L 156 | 背 J 158
- 第五周 星期四 ▶ 胸 L 156 | 背 J 158 | 腿 I 160 | 腹 I 162
- 第五周 星期五 ▶ 腿 I 160 | 腹 I 162 | 肩 H 164 | 臂 H 166
- 第六周 星期一 ▶ 肩 H 164 | 臂 H 166 | 胸 M 168 | 背 K 170
- 第六周 星期二 ▶ 胸 M 168 | 背 K 170 | 腿 J 172 | 腹 J 174
- 第六周 星期三 ▶ 腿 J 172 | 腹 J 174 | 胸 N 176 | 背 L 178
- 第六周 星期四 ▶ 胸 N 176 | 背 L 178 | 腿 K 180 | 腹 K 182
- 第六周 星期五 ▶ 腿 K 180 | 腹 K 182 | 肩 I 184 | 臂 I 186





PART 2

增添强大威力的

2 周极品型男程序

高密度的肌肉成就充满力量的极品型男 192

打造与马抗衡的高密度肌肉 192

锻炼身体中心部位的核心训练，发出爆发性的力量 193

克服高难度运动的局限，身体的变化即刻变得明显 194

严格遵守低盐低脂摄入原则的自由饮食 194

提高肌肉密度、提升强大体能的食谱 196

2 周极品型男程序

- 第七周 星期一 ▶ 胸 O 198 | 背 M 200 | 腿 L 202 | 腹 L 204
第七周 星期二 ▶ 胸 O 198 | 背 M 200 | 腹 M 206 | 腿 M 208
第七周 星期三 ▶ 胸 O 198 | 腹 M 206 | 背 N 210 | 腿 N 212
第七周 星期四 ▶ 腹 M 206 | 背 N 210 | 胸 P 214 | 腿 O 216
第七周 星期五 ▶ 胸 P 214 | 腿 O 216 | 肩 J 218 | 臀 J 220
第八周 星期一 ▶ 胸 P 214 | 腿 O 216 | 背 O 222 | 腹 N 224
第八周 星期二 ▶ 背 O 222 | 腹 N 224 | 腿 P 226 | 胸 Q 228
第八周 星期三 ▶ 腿 P 226 | 胸 Q 228 | 腹 O 230 | 背 P 232
第八周 星期四 ▶ 胸 Q 228 | 背 P 232 | 腹 P 234 | 腿 Q 236
第八周 星期五 ▶ 胸 Q 228 | 腿 Q 236 | 背 Q 238 | 腹 Q 240

PART 3

坚守肌肉型身材的

平生维护程序

无论何时何地都可以做的运动，以此维持肌肉型身材 246

根据自身状态定制的各类型维持程序 246

持续的运动是维持肌肉型身材的必要条件 246

所有的运动都应有目标 247

饭量与运动量必须成比例 248

普通餐进餐前预防暴饮暴食的维持性食谱 249

后实战运动的维护程序

TYPE A ▶ 胸 L 250 | 背 L 252 | 肩 H 254 | 臂 G 256

TYPE B ▶ 腿 E 258 | 腿 F 260 | 腹 J 262 | 腹 K 264

后极品型男运动的维护程序

TYPE A ▶ 胸 Q 266 | 背 Q 268 | 肩 J 270 | 臂 J 272

TYPE B ▶ 腿 M 274 | 腿 O 276 | 腹 O 278 | 腹 Q 280



明星们的健身 Know-How

有氧肌肉运动打造出的野性美上体——宋仲基 188

提升全身肌肉密度与可视度的难度训练——李秉宪 242

Sparta 肌肉运动塑造的轻盈肌肉型身材——李凡秀 282



无器械健身 训练全书

绝对**10分钟**
训练法，完美身形
8周见证



[韩]郑周镐◎著 / 孙萌 许妍◎译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

无器械健身训练全书 : 绝对10分钟训练法, 完美身形8周见证 / (韩) 郑周镐著 ; 孙萌, 许妍译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 6 (2014. 8重印)
ISBN 978-7-115-35214-9

I. ①无… II. ①郑… ②孙… ③许… III. ①健身运动—运动训练 IV. ①G883. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第078369号

版权声明

无器械健身训练全书——绝对10分钟训练法, 完美身形8周见证

Copyright © 2013, JungJuHo (郑周镐)

Published by arrangement with VITABOOKS, an imprint of HealthChosun CO., Ltd.

All Rights Reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2014, Posts & Telecom Press Chinese simplified language translation rights arranged with VITABOOKS, an imprint of HealthChosun CO., Ltd. through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

内 容 提 要

这是一本减肥塑身类书籍。作者郑周镐是韩国著名的明星教练, 他从事运动健身行业 15 年以来, 为许多演艺明星和运动员提供了健身塑身的专业指导, 具有丰富的理论和实战经验。在本书中, 他将针对肩、臂、胸、腹、背及腿部肌肉进行锻炼的 66 个动作加以交叉性的编排, 虽然每天只有 4 个动作, 但运动效果涉及全身; 这些徒手运动动作难度适中、易于掌握, 每天只要投入 10 分钟即可; 加之作者整理的饮食指导意见, 更可使运动效果达到最大化, 在短短的 6 周之内就能体会到自身由内而外产生的变化。

本书层次清晰、内容平实、指导性强, 尤其适合平时忙忙碌碌又追求高效率的现代人阅读。

-
- ◆ 著 [韩] 郑周镐
译 孙 萌 许 妍
责任编辑 王朝辉
责任印制 程彦红
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 17.75 插页: 1
字数: 206 千字 2014 年 6 月第 1 版
印数: 4 001—6 000 册 2014 年 8 月北京第 2 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-9363 号
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

译者序

现代社会里，工作和生活的快节奏、大压力、暴饮暴食、缺乏运动、作息不规律等原因往往会给人们带来健康或体重方面的困扰。因此，如今人们对减肥塑身话题的关注比以往任何时候都显得更加密切和集中。走进书店或打开在线商城的网页，我们不难发现各种健康类的书籍如雨后春笋一般地涌现出来。这其中郑周镐教练的“无器械健身训练全书”无疑是很抢眼的一本，最直观的原因当然是由于作者明星教练这个响当当的名号。只要稍微留意一下便可了解到，韩国大名鼎鼎的游泳健将朴泰桓、国民影星张东健、极品型男李秉宪、花样美男宋仲基等都曾接受过作者郑周镐关于健康健身方面的指导。本书可谓是他过去成功经验和心得的总结与升华，值得推荐。

首先，郑周镐教练的健身理论兼顾了外在健美和内在健康两方面。运动者在减肥的同时既要做到控制饮食，又要保证各项营养的均衡摄取，通过连续几周的记录和纠正，改掉不良的饮食偏好，形成健康的饮食习惯，从根本上杜绝了肥胖的可能。其次，书中介绍的所有动作均为简单却有效的徒手动作，轻松易学，不受时间和场地的限制，随时随地可做，把运动锻炼的压力降到最低，即使再忙碌的人每天也可以抽出10分钟来完成，从此，没时间再也不能成为阻碍减肥运动的借口。第三，系统化的运动体系。本书的运动阶段分为3个程序，即6周实战程序、2周极品型男程序和平生维护程序。在此过程中，作者将肩、臂、胸、腹、背、腿6个部位的肌肉运动有机地结合起来，每做一个动作至少要刺激到3块以上的肌肉，上下半身同时得到锻炼。每2周一次的强度提升，强化了对肌肉的刺激，以保证运动效果的最大化。

如果您想改变一下形象，或者正在为该如何挑选一本健身书籍而困惑，不妨看看这本“无器械健身训练全书”。我相信，8周之后，谁都有可能成为内外兼修的极品型男。

重写打造型男的书

随着新一年的到来，出于职业的特性，我又结识了很多新朋友。这是因为以塑造身材、追求健康为目的而决心开始运动的人十分多。每当初次见到这些人时，我都会提出同样的问题：

“您今年一定要实现的3个愿望是什么？”

想要结婚，想要升职，想要赚很多的钱……每个人的回答都不尽相同。但是，几乎所有人都不会忘了说“想要健康”和“想减体重”。当我问起他们去年的愿望时，很多人表示也是一样。既然如此，为什么每年伊始都要重复许下减肥的愿望呢？答案很简单，那是因为去年没有实现这个心愿。

普通职场男士们，每天生活在看不见的过度竞争当中。这样的日子，与其说“生活”不如说“坚持”更加形象贴切。面对这些压力，有许多人采取暴饮暴食酒类和高脂肪食物的方式来纾解。长此以往，很多职场男士不得不接受肚腩和体重的日益增长、活力渐渐失去、体力也逐渐力不从心这一现实。

也许他们“想要减肥”的新年愿望又会在明年甚至后年再次被提出。让我们一起在今年实现今年的愿望吧，这样才能在明年挑战新的目标。从现在开始我要公开能够实现这一心愿——多年来一直重复的“必须要减肥，这样才能健康”的心愿——的秘诀。

每年失败又反复许愿的塑身。若要减掉体重，塑造完美体型，自己首先要制定一个明确的标准和现实的目标。只有这样才能配合自身制定的标准设定目标，继而为了完成目标而持续运动下去。那么，“健美身材”的标准是什么，又如何来设定运动目标呢？我认为有必要先从这两个问题开始谈起。当然，健美身材的标准会由于每个人的想法不同而各有差异，但是我要强调的健美身材绝非单纯只是看起来好看而已。也就是说我们要一起塑造的不是观赏型肌肉，而是实战型肌肉。不要只是体积够数的肌肉或用来展示的“巧克力”腹肌，我们要的是肌肉纤维一点点压缩后而形成的高密度健硕肌肉。这样才能真正地做到提高体力，打造出精力充沛的健美身材。当今社会之中，只有活力十足、拥有一副一扫自卑重拾自信的好身材的人，才能真正被称为“极品型男”。

搞清楚了健美身材的标准之后，下一步就要设定一个正确的运动目标。人们从未思考过自己制定的目标是要通过何等辛苦的过程才能获得的。所以，之前很多人在制定目标的时候好高骛远，结果根本无法实现，正因为如此才会出现总是失败的情况。比如有人计划“一个月内减掉 10kg 体重，做个极品型男”，但是他不会具体去想为了减重 10kg 他需要付出什么样的努力。

要减掉 10kg 的体内脂肪，需要消耗大概 80000 卡路里的热量。这 80000 卡路里的热量如果通过一个月的运动来消耗掉的话，每天平均是大约 2700 卡路里。成年男子每天大约摄入 2800 卡路里的热量，扣除每天的基础代谢量 1800 卡路里，还需要消耗大约 1000 卡路里。

再加上需要减掉的 2700 卡路里的热量，那么每天需要消耗 3700 卡路里的热量才能在一个月以后实现减重 10kg 的目标。通常我们在跑步机上快走 1 小时所消耗的热量大约是 350 卡路里。综上所述，假设我们饮食上不做任何调整，若想在一个月之内单凭运动而减重 10kg 的话，结论是每天必须要在跑步机上快走 10 小时才有可能成功。这现实吗？想必任何人都觉得是不现实的。

很多专家都有这样一个共识，肥胖人群在一个月之内减掉自身体重的 5%，这是最理想的结果。也就是说如果一名男性体重 80kg，那么他一个月之内减掉 4kg 的体重是最合理的。目标定得过高，只会给减肥者带来压力和负罪感，而最终导致他放弃运动。因此，必须要铭记的是，不要好高骛远，制定一个现实的符合自身身体状况的目标是保证我们能乐于一直坚持运动下去的最好方法。

目前，市面上有很多关于减肥和塑身的书籍。当然利用这些资讯有人取得了很好的效果，但更多的情况并非如此。虽然这些书里也包含了很多高手、专家的诀窍，但并没有真正令读者见到所盼望的结果，我分析这其中的原因不外乎以下几个方面：书里面介绍的运动方法较难，不适合通过看书来学习；每天的运动程序过于复杂；又或者是需要投入到运动中的时间太长，难免令人感到有负担。

过去 15 年以来，我为无数的运动人士充当教练，从而也收获并总结出了两条经验。第一，运动的时间与运动的效果并非一定成比例。集中精力“每天运动 10 分钟”也可能达到运动 1 小时的效果。每天抽出 1 小时来做运动也许会有些难度，但我相信无论是谁，每天 10 分钟的运动时间都不会感到有任何的压力。第二，运动要尽量简便容易。即使是再短时间的运动，如果动作学习起来很难或需要使用到复杂的器械的话，也不可能做到随时随地的进行。所以我总结了一套单靠自身身体就能进行锻炼的运动。

这是一套不需要使用任何器械，学起来既简便又容易，不易受伤，自己在家锻炼也可以塑造完美身材的动作。

本书介绍了每天只要投入短短的 10 分钟，6 周后即能变身为完美型男的 66 个非器械徒手运动动作，并将这些动作进行了系统的程序化处理。另外，书中额外介绍了 2 周的肌肉密度训练动作程序。集中精力运动的最现实时间是 10 分钟，通过这 10 分钟，您能体会到每天身材变化带来的惊喜、自信心甚至是活力的提高。不仅如此，书中还介绍了一套饮食方案，它不同于一般的强调挣脱美食的诱惑并有诸多限制的饮食方法，而是一个帮助您逐渐改变坏的饮食习惯、建立合理膳食平衡的诀窍。也就是说，书中向您展示的是将压力最小化的饮食方法和最有效率的运动程序相结合，一种最简单有效，即使您自己在家练习也可以打造完美身材的塑身方法。

我希望 6 周后每个人都能对自己身材的变化感到满意。当然，相对于纠结外貌的变化来讲，我更希望您能够体会到通过运动而改变自己的兴奋和满足感。这样，您一定会更加珍惜和爱护自己的身体，也说明您的内心也变得越来越健康。健康的身体可以带来健康的内心和精神，健康的内心也一定能够造就健康的身体。

最后，我想向在本书出版过程中劳心劳力的好朋友们表示衷心的感谢！他们是 Start Line 的许恩学老师、金韩泉老师、朴仁英老师、崔承龙老师、李仁浩老师、张耀燮老师和弘益店的车志英室长。另外，我要把这份喜悦同一直以来用爱和信任鼓励我的爱人孝珍和即将出生的未来“极品型男”——我的可爱小王子泰儿一起分享。最后，感谢上天赐予我健康的身体，并使我能将这份健康分享给更多的人。

Big Joe 郑周镐

100% 利用好本书的方法

程序结构法

为期 8 周的徒手训练分为两个阶段，即 6 周的实战程序与 2 周的极品型男程序。当然也可根据运动目标，设置不同的运动期限。

6 周完成

实战程序以提高体力与打造健硕的肌肉型身材为目标。如果您想减掉肚腩，同时打造肌肉型身材的话，执行实战程序其实就足够了。待身材塑造好之后，持续进行“后实战运动的维护程序”，即可终生维持肌肉型身材。

▶ 实战程序 (PART 1) → 后实战运动的维护程序 (PART 3)

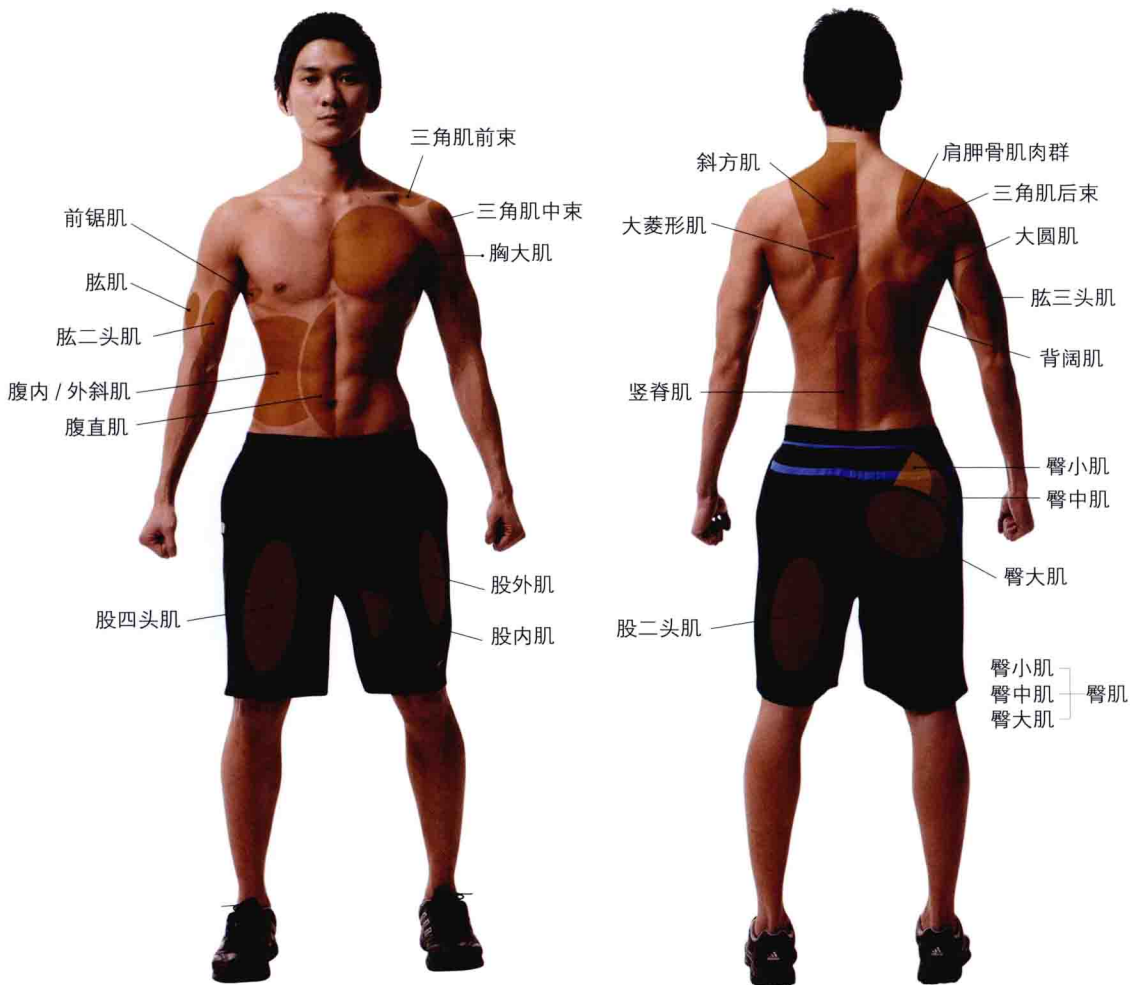
8 周完成

对于不仅仅满足于健硕的肌肉型身材，还想拥有一身强大爆发力的力量型肌肉的您来说，我推荐您在完成实战程序之后，追加实施为期 2 周的极品型男程序。极品型男程序的目标是在实战程序中形成的身材基础上增强肌肉的力量。若想持续的保持力量型肌肉，则必须坚持进行“后极品型男运动的维护程序”。

▶ 实战程序 (PART 1) → 极品型男程序 (PART 2) → 后极品型男运动的维护程序 (PART 3)

附录中的“海报”为动作方法一览表。待学会书上所介绍的全部动作以后，您可将“海报”张贴在墙上或门上跟着练习。注意运动前后必须进行伸展运动，才能防止受伤，预防肌肉痛。

了解男人身体的肌肉



序 重写打造型男的书 4
100% 利用好本书的方法 8
了解男人身体的肌肉 9

PART 1

减肥 + 增加体能的

6 周实战程序

不知疲倦的体能与肌肉型身材 6 周内实现 16

只要集中精力，每天运动 10 分钟足矣 16

有氧运动和肌肉运动一并进行 17

比任何运动都安全和便捷的徒手运动，胜负在此一搏 18

每 2 周提升一次运动强度，有体系地塑造身材 19

6 周实战程序脱离“运动白痴”的蓝图 22

STEP1_1 ~ 2 周：提高基础体能，增强全身肌肉力量 22

STEP2_3 ~ 4 周：减少身体脂肪含量，均衡发展肌肉 22

STEP3_5 ~ 6 周：变身为直观的肌肉型身材 23

将 6 周实战程序引向成功的 7 项运动守则 24

无需减肥餐也可脱胎换骨的一般用餐法 26

打造身材的成功秘诀：运动 + 良好的饮食习惯即为王道 26

无需减肥餐也可打造修长肌肉型身材的 5 个用餐原则 27

打造健康身体的关键词：均衡摄取营养 29

一周戒掉 2 种不健康食品就可纠正饮食习惯 33

聪明应对无法回避的应酬和饭局 34

戏剧般减肥的 6 周用餐法 37

降低卡路里、考虑营养比例的 6 周暴风减肥食谱 37

适应减肥的第 1 ~ 2 周的食谱 38

减轻体重、增加肌肉的第 3 ~ 6 周的食谱 40

运动前的热身伸展运动 42

运动后的放松伸展运动 46

