

30岁以后的 减肥方法 要与众不同

逆生长速成之道

[韩]朴相俊 著 千太阳 译

南海出版公司



30岁以后的 减肥方法 要与众不同

[韩]朴相俊 著 千太阳 译

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁以后的减肥方法要与众不同 / (韩) 朴相俊著;
千太阳译. — 海口: 南海出版公司, 2014.8
ISBN 978-7-5442-7204-9

I. ①3… II. ①朴… ②千… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第136739号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-047

Diet in 30' s Should Be Different

Copyright © 2013 by Park, Sang-Jun(朴相俊)

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Beijing Xingshengle Book Distribution Co., Ltd. in 2014 by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd., KOREA through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

30 SUI YIHOU DE JIANFEI FANGFA YAO YUZHONGBUTONG
30岁以后的减肥方法要与众不同

作 者: [韩] 朴相俊

译 者: 千太阳

责任编辑: 张 媛 王雅竹

特约编辑: 孙豆豆

装帧设计: 刘红刚

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 230千

版 次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-7204-9

定 价: 32.00元

确认这本书是否就是写给你看的!

- ☐ 过了30岁，身体就不再像过去一样。
- ☐ 爬楼梯爬三层以上就会气喘吁吁。
- ☐ 虽然体重没有增加，但是20多岁穿的衣服已经穿不进去了。
- ☐ 近六个月的时间里，没有进行过高强度的运动。
- ☐ 体检之后，接受过医生重复检查的建议，或者曾经被诊断为腹部肥胖、高血压、高血糖、胆固醇过高（中性脂肪增加或者HDL胆固醇减少）等。
- ☐ 20多岁的时候，曾经尝试过两种以上的减肥方法，比如，当时非常流行的柠檬减肥法、丹麦减肥法等，但都是以失败告终或者出现了反弹。
- ☐ 与10年前相比，体重增加了5公斤以上，裤子的尺码也大了2英寸以上。
- ☐ 虽然预订了三个月的健身会员卡，但是真正去锻炼的时间连一个月都不足。
- ☐ 很久未见的朋友对自己说过“你怎么变成这样了”。

以上的选项中，如果您符合4项以上的话，就有必要认真地阅读这本书了。

“体重还是原来的体重，可是为什么肚子和腰变成这个样子了？”

“本来在体力上是很有自信的，但是一过三十，身体状况马上就走下坡路了。”

“每天有做不完的工作和家务活，可是腰上的肉却在不停地增多，真不知道该怎么腾出时间进行减肥运动。”

“心里明明知道得做运动，身体却疲惫得连手指都不想动。”

“只吃鸡胸脯和蔬菜这两种食物，哪有精力在公司努力工作啊？”

“晚上要准备孩子的饭菜还有丈夫的饭菜，做这一桌饭就已经够累的了，哪还有精力准备减肥食谱啊？”

“每天都在坚持做仰卧起坐，可是肚子上的肉却没有一点减少的迹象。”

“每天都在很努力地做有氧运动，可是为什么一点减肥效果都没有呢？”



Prologue 序言

过了30岁，人们会经历人生中最大的变化

我已经是一个30多岁的人了，和韩国大多数已经超过30岁的人一样，我也已经结了婚，并且有了下一代。在医院，我担任“医生”一职，回到家里担任“育儿”一职，这段时间里，我休息时和工作时没有任何区别。原本为了筹备一个属于自己的家而准备的请约储蓄（编者按：请约储蓄为韩国申购房屋专有的制度），不知何时变成了泡影。看到存折里每个月交付的终身保险金额，心里也会得到一些安慰。为“自己”准备的时间渐渐减少，为“家人”准备的时间逐渐增加，很自然地就会更加熟悉“家人”这个名称，而不是“我”。每年一到年假，就会很自然地为家人进行规划，打听各种旅游场所。度过忙碌的假期后，也会慢慢地意识到自己的身体状况发生了明显改变，也会对自身的健康问题进行深刻的思考。

“和过去相比，身体状况完全改变了。”

“虽然像过去一样进行运动，也对饮食作了调整，但是，为什么体重还是不见减少呢？”

“看来现在是真的需要好好地进行自身健康管理了。”

大部分超过30岁的人应该都会发出上述感慨。30岁以后与20多岁的时候相比，身体状况已经变得完全不同，一到周末，就想让自己的身体

深深地埋进沙发里，手指头也只有在按遥控器的时候才会动，身体就会疲倦到这个程度。几年前，我刚过30岁时，发现自己的身体怎么突然间发生这么大的改变，对此十分苦恼。每每感到自己的体力变得越来越不如从前，内心就会非常不安。在韩国，我是一个再普通不过的30岁以上的职场人士。事实上，从20多岁开始，从医科大学毕业之后，我就开始了职场生活，那时我的身体状况就开始以光的速度快速变坏。因为我把在医院和家庭中受到的所有压力，都通过饮酒和暴饮暴食的方式加以释放。但是，作为一名比任何人都了解身体和健康的医生，我知道自己再也不能这么自暴自弃了，之后，我开始搜集各种有助于减肥的信息，然后进行分析并且开始付诸行动。在这个过程中，我发现了一个让人非常吃惊的事，那就是很多人把一些根本没有任何科学道理的减肥方法当作定理进行减肥运动。从那时开始，我不仅学习了专业的减肥知识，还研究了关于运动、营养和体型的有关资料。以此作为基础，我成功地减掉了将近20公斤的脂肪，塑造了现在结实、线条感很强的身材。

作为一名对人们的身体健康负责的医生，到了30多岁这种不利于减肥的年龄，我却得到了“完美身材医师”的称号。作为经历了这一减肥过程的人，现在我完全可以非常自信地告诉别人，20多岁的时候运用的减肥方法，为什么对于30多岁的人会完全行不通。还有，对于30多岁的人而言，减肥是一件多么重要的事以及什么样的减肥方法最有效。

30岁之后，需要与众不同的减肥方法

过了30岁，人们的身体状况开始发生变化，所关注的东西也会与之前有所不同。20多岁的时候，我们关注的通常是漂亮的衣服、皮鞋和皮包。但是，不知从什么时候开始，我们关注起对身体有益的健康食品。而且，我们变得不知不觉地想要主动地服用维生素、欧米伽-3等保健品，还会搜集各种保健药品的信息。与20多岁的时候不同，过了30岁，我们有固定的收入，经济方面相对稳定一些。这时，我们已经具备购买健身器材、机能性食品、维生素和营养食品的能力。我们会更追求质

量，如果一件东西对身体有好处而且效果真的非常好的话，在某种程度上，我们也会产生想要为此支付的欲望。

30岁之后，我们已经积累了一定的生活经验，可以分辨出信息的真假，不会再像20多岁的年轻人那样盲目、随性。到了30多岁的年龄，我们都会知道明星们做的减肥药品广告，并不是说，他们是吃了那些药才变得那么瘦，而是通过运动以及饮食调节的方式成功减肥的。还有那些适用于任何病症的灵丹妙药以及健康机能性食品的广告，我们也能判断出都是谎言。简单地说，就是到了这个年龄段，我们也会变得更加理性、更加现实一些。

相信正在阅读这本书的人中，有很大一部分都曾经购买过各种减肥食品、减肥药品、保健药品或者运动器材，而且现在依然还有人相信并且服用着那些据说能够帮助分解脂肪的减肥饮品和膳食食品。但是，服用了这些产品之后到底产生了什么效果呢？是否真的像广告里所说的那样，变得苗条、变得健康了呢？

这本书讲述了过了30岁后我们身体的现实状况，帮助我们了解到为什么我们的身体会出现这样的变化，以及最现实性的解决办法是什么。面对“一个月保证能减掉5公斤脂肪！”等这种具有超强刺激性语言的广告，人们往往会上当受骗。本书告诉我们的是，30岁以后，如何进行更具现实性和科学性的减肥。这本书并不是告诉读者们一周内能减掉多少公斤的脂肪，或者一个月内能瘦多少的运动方法和食谱。相反，这本书会告诉各位读者，那些仅仅用几个月的时间就能像明星那样拥有明显的腹肌，或者让人一眼就看出瘦了一圈的减肥方式会对身体产生不好的影响。还告诉读者们30岁之后身体开始出现变化的时候，适合这个时期的并且适合我们生活方式的最具有现实性最有效的减肥方法，以及保持健康的方法。让大家过了30岁，仍然能够塑造出比20岁的时候更加美丽健康的身材。

朴相俊

2013年5月



Contents

Why?

分析原因篇

Part1. 为什么到了30岁，身体就会变得比20岁的时候更胖？ 11

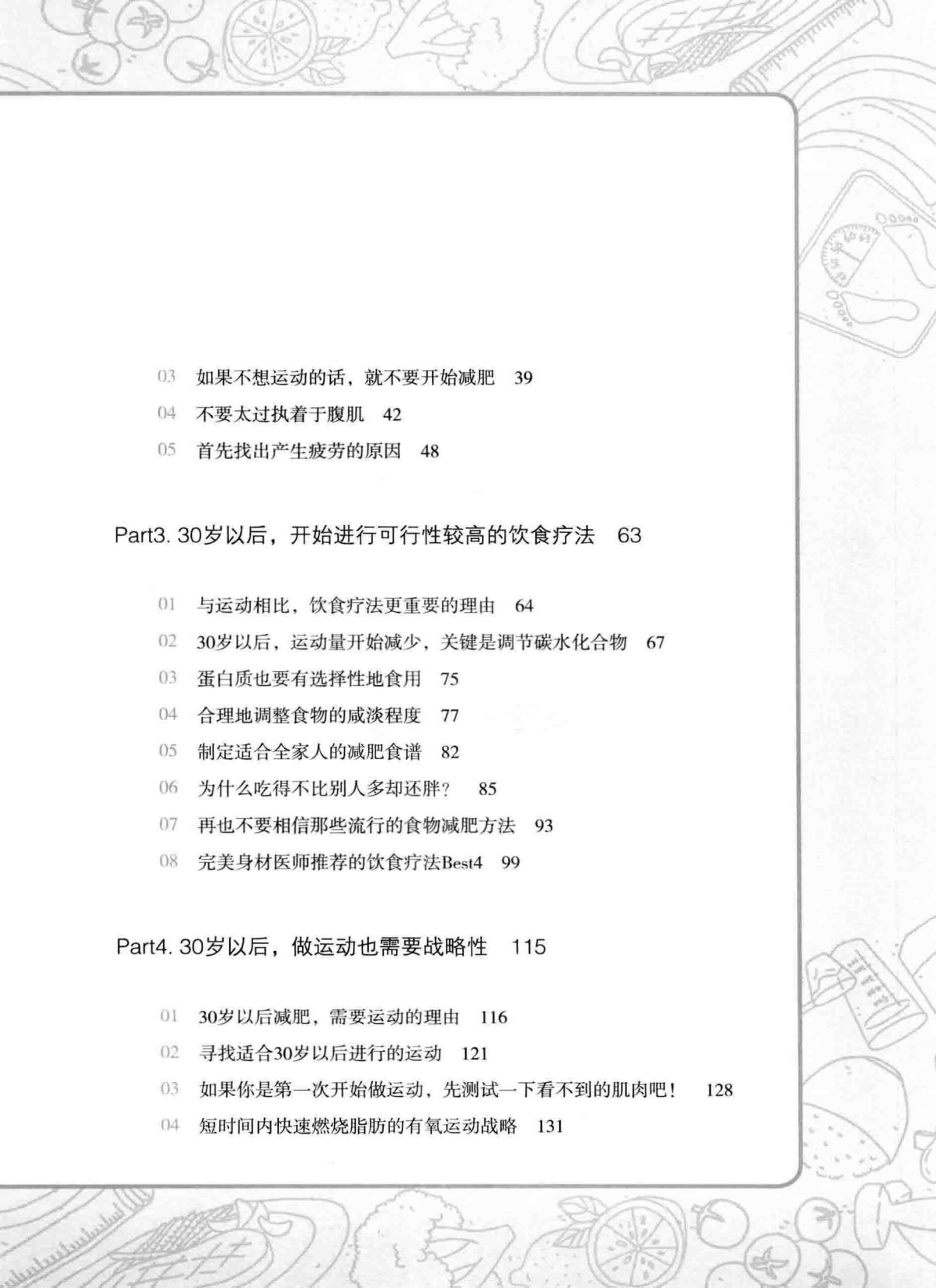
- 01 30岁以后，肚子越来越大是自然现象？ 12
- 02 一有压力，首先想到的就是啤酒和炸鸡 15
- 03 应激激素在控制我们的身体 17
- 04 20多岁的时候，不吃饭能瘦身，但是自30岁开始行不通 22

How to!

解决方法篇

Part2. 30岁以后，想要成功减肥需要遵循的原则 29

- 01 30岁以后，制定正确合理的减肥目标 30
- 02 腾出只属于自己的时间 34

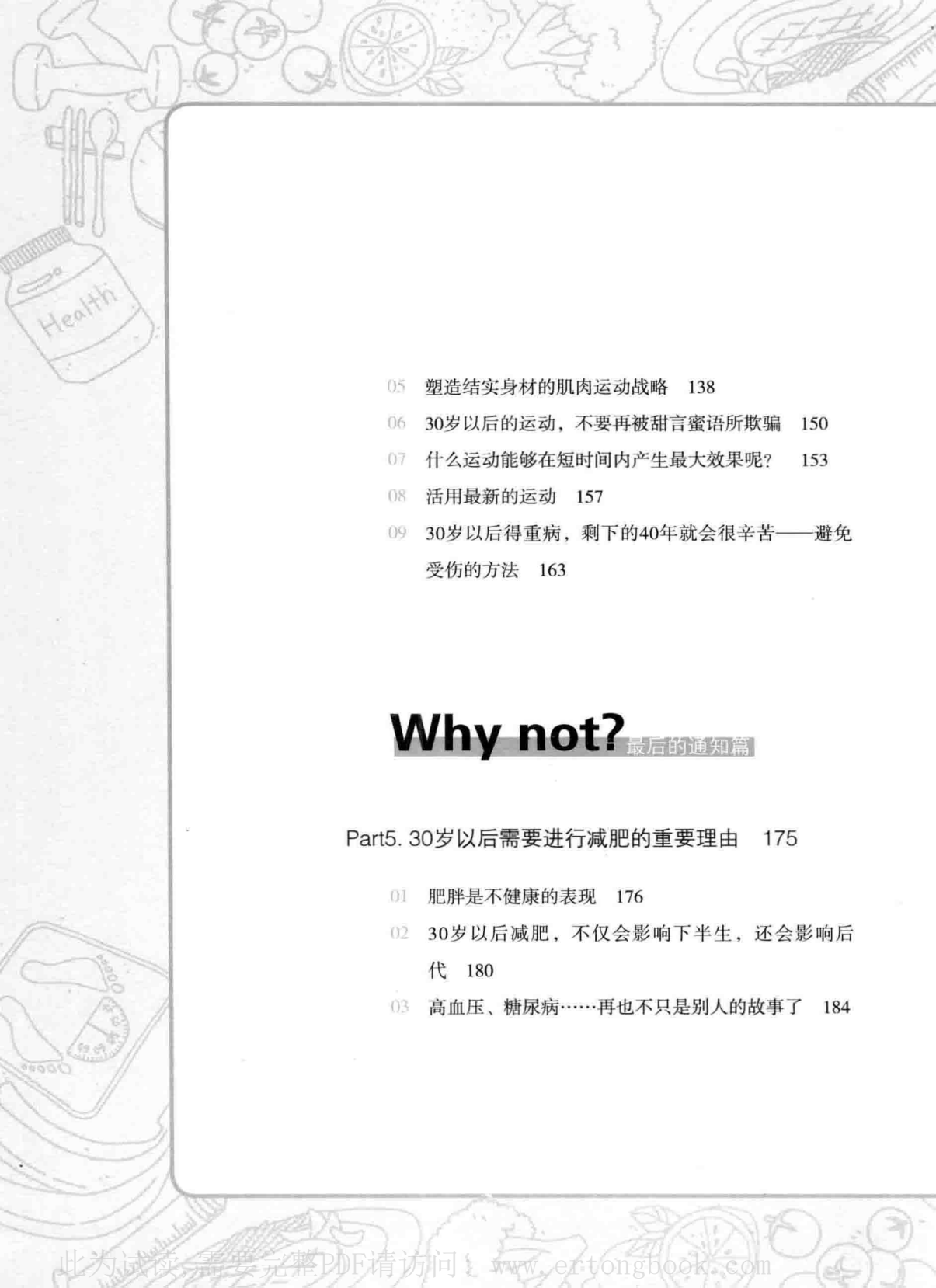
- 
- 03 如果不想运动的话，就不要开始减肥 39
 - 04 不要太过执着于腹肌 42
 - 05 首先找出产生疲劳的原因 48

Part3. 30岁以后，开始进行可行性较高的饮食疗法 63

- 01 与运动相比，饮食疗法更重要的理由 64
- 02 30岁以后，运动量开始减少，关键是调节碳水化合物 67
- 03 蛋白质也要有选择性地食用 75
- 04 合理地调整食物的咸淡程度 77
- 05 制定适合全家人的减肥食谱 82
- 06 为什么吃得不比别人多却还胖？ 85
- 07 再也不要相信那些流行的食物减肥方法 93
- 08 完美身材医师推荐的饮食疗法Best4 99

Part4. 30岁以后，做运动也需要战略性 115

- 01 30岁以后减肥，需要运动的理由 116
- 02 寻找适合30岁以后进行的运动 121
- 03 如果你是第一次开始做运动，先测试一下看不到的肌肉吧！ 128
- 04 短时间内快速燃烧脂肪的有氧运动战略 131



- 05 塑造结实身材的肌肉运动战略 138
- 06 30岁以后的运动，不要再被甜言蜜语所欺骗 150
- 07 什么运动能够在短时间内产生最大效果呢？ 153
- 08 活用最新的运动 157
- 09 30岁以后得重病，剩下的40年就会很辛苦——避免受伤的方法 163

Why not? 最后的通知篇

Part5. 30岁以后需要进行减肥的重要理由 175

- 01 肥胖是不健康的表现 176
- 02 30岁以后减肥，不仅会影响下半生，还会影响后代 180
- 03 高血压、糖尿病……再也不只是别人的故事了 184

Bonus Page

30岁以后，能够帮助减肥的方法！

- 01 所有的减肥药都对身体有害吗？ 190
- 02 健身辅助药物真的有效果吗？ 196
- 03 通过注射治疗能够减轻体重吗？ 202
- 04 吸脂手术带来的戏剧性效果是…… 206
- 05 如何解决令人头痛的橘皮组织？ 209
- 06 如何解决在减肥过程中出现的皱纹？ 214



Prologue 序言

过了30岁，人们会经历人生中最大的变化

我已经是一个30多岁的人了，和韩国大多数已经超过30岁的人一样，我也已经结了婚，并且有了下一代。在医院，我担任“医生”一职，回到家里担任“育儿”一职，这段时间里，我休息时和工作时没有任何区别。原本为了筹备一个属于自己的家而准备的请约储蓄（编者按：请约储蓄为韩国申购房屋专有的制度），不知何时变成了泡影。看到存折里每个月交付的终身保险金额，心里也会得到一些安慰。为“自己”准备的时间渐渐减少，为“家人”准备的时间逐渐增加，很自然地就会更加熟悉“家人”这个名称，而不是“我”。每年一到年假，就会很自然地为家人进行规划，打听各种旅游场所。度过忙碌的假期后，也会慢慢地意识到自己的身体状况发生了明显改变，也会对自身的健康问题进行深刻的思考。

“和过去相比，身体状况完全改变了。”

“虽然像过去一样进行运动，也对饮食作了调整，但是，为什么体重还是不见减少呢？”

“看来现在是真的需要好好地自身健康管理了。”

大部分超过30岁的人应该都会发出上述感慨。30岁以后与20多岁的时候相比，身体状况已经变得完全不同，一到周末，就想让自己的身体

深深地埋进沙发里，手指头也只有在按遥控器的时候才会动，身体就会疲倦到这个程度。几年前，我刚过30岁时，发现自己的身体怎么突然间发生这么大的改变，对此十分苦恼。每每感到自己的体力变得越来越不如从前，内心就会非常不安。在韩国，我是一个再普通不过的30岁以上的职场人士。事实上，从20多岁开始，从医科大学毕业之后，我就开始了职场生活，那时我的身体状况就开始以光的速度快速变坏。因为我把在医院和家庭中受到的所有压力，都通过饮酒和暴饮暴食的方式加以释放。但是，作为一名比任何人都了解身体和健康的医生，我知道自己再也不能这么自暴自弃了，之后，我开始搜集各种有助于减肥的信息，然后进行分析并且开始付诸行动。在这个过程中，我发现了一个让人非常吃惊的事，那就是很多人把一些根本没有任何科学道理的减肥方法当作定理进行减肥运动。从那时开始，我不仅学习了专业的减肥知识，还研究了关于运动、营养和体型的有关资料。以此作为基础，我成功地减掉了将近20公斤的脂肪，塑造了现在结实、线条感很强的身材。

作为一名对人们的身体健康负责的医生，到了30多岁这种不利于减肥的年龄，我却得到了“完美身材医师”的称号。作为经历了这一减肥过程的人，现在我完全可以非常自信地告诉别人，20多岁的时候运用的减肥方法，为什么对于30多岁的人会完全行不通。还有，对于30多岁的人而言，减肥是一件多么重要的事以及什么样的减肥方法最有效。

30岁之后，需要与众不同的减肥方法

过了30岁，人们的身体状况开始发生变化，所关注的东西也会与之前有所不同。20多岁的时候，我们关注的通常是漂亮的衣服、皮鞋和皮包。但是，不知从什么时候开始，我们关注起对身体有益的健康食品。而且，我们变得不知不觉地想要主动地服用维生素、欧米伽-3等保健药品，还会搜集各种保健药品的信息。与20多岁的时候不同，过了30岁，我们有固定的收入，经济方面相对稳定一些。这时，我们已经具备购买健身器材、机能性食品、维生素和营养食品的能力。我们会更追求质

量，如果一件东西对身体有好处而且效果真的非常好的话，在某种程度上，我们也会产生想要为此支付的欲望。

30岁之后，我们已经积累了一定的生活经验，可以分辨出信息的真假，不会再像20多岁的年轻人那样盲目、随性。到了30多岁的年龄，我们都会知道明星们做的减肥药品广告，并不是说，他们是吃了那些药才变得那么瘦，而是通过运动以及饮食调节的方式成功减肥的。还有那些适用于任何病症的灵丹妙药以及健康机能性食品的广告，我们也能判断出都是谎言。简单地说，就是到了这个年龄段，我们也会变得更加理性、更加现实一些。

相信正在阅读这本书的人中，有很大一部分都曾经购买过各种减肥食品、减肥药品、保健药品或者运动器材，而且现在依然还有人相信并且服用着那些据说能够帮助分解脂肪的减肥饮品和膳食食品。但是，服用了这些产品之后到底产生了什么效果呢？是否真的像广告里所说的那样，变得苗条、变得健康了呢？

这本书讲述了过了30岁后我们身体的现实状况，帮助我们了解到为什么我们的身体会出现这样的变化，以及最现实性的解决办法是什么。面对“一个月保证能减掉5公斤脂肪！”等这种具有超强刺激性语言的广告，人们往往会上当受骗。本书告诉我们的是，30岁以后，如何进行更具现实性和科学性的减肥。这本书并不是告诉读者们一周内能减掉多少公斤的脂肪，或者一个月内能瘦多少的运动方法和食谱。相反，这本书会告诉各位读者，那些仅仅用几个月的时间就能像明星那样拥有明显的腹肌，或者让人一眼就看出瘦了一圈的减肥方式会对身体产生不好的影响。还告诉读者们30岁之后身体开始出现变化的时候，适合这个时期的并且适合我们生活方式的最具有现实性最有效的减肥方法，以及保持健康的方法。让大家过了30岁，仍然能够塑造出比20岁的时候更加美丽健康的身材。

朴相俊

2013年5月



Contents

Why?

分析原因篇

Part1. 为什么到了30岁，身体就会变得比20岁的时候更胖？ 11

01 30岁以后，肚子越来越大是自然现象？ 12

02 一有压力，首先想到的就是啤酒和炸鸡 15

03 应激激素在控制我们的身体 17

04 20多岁的时候，不吃饭能瘦身，但是自30岁开始行不通 22

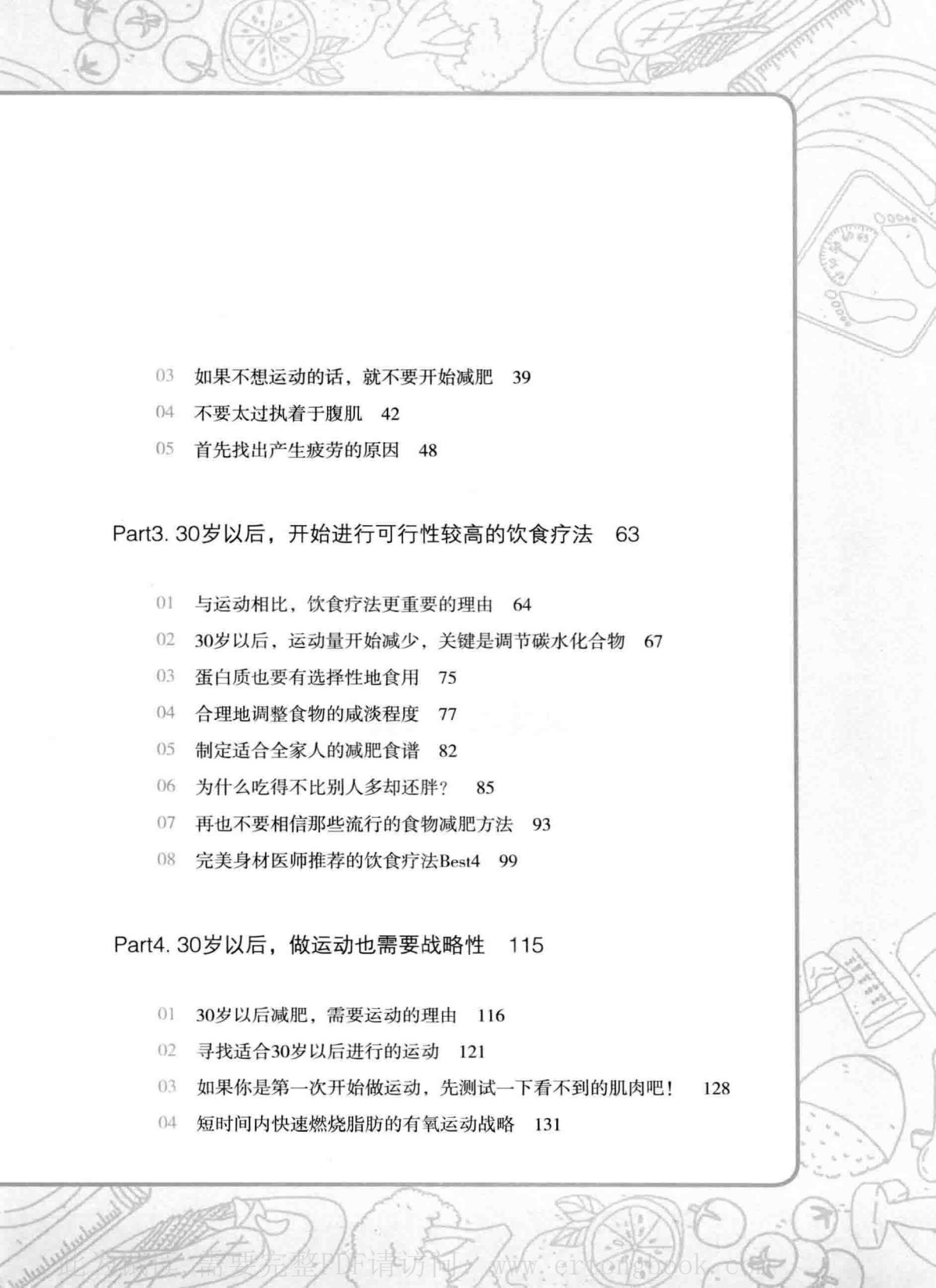
How to!

解决方法篇

Part2. 30岁以后，想要成功减肥需要遵循的原则 29

01 30岁以后，制定正确合理的减肥目标 30

02 腾出只属于自己的时间 34

- 
- 03 如果不想运动的话，就不要开始减肥 39
 - 04 不要太过执着于腹肌 42
 - 05 首先找出产生疲劳的原因 48

Part3. 30岁以后，开始进行可行性较高的饮食疗法 63

- 01 与运动相比，饮食疗法更重要的理由 64
- 02 30岁以后，运动量开始减少，关键是调节碳水化合物 67
- 03 蛋白质也要有选择性地食用 75
- 04 合理地调整食物的咸淡程度 77
- 05 制定适合全家人的减肥食谱 82
- 06 为什么吃得不比别人多却还胖？ 85
- 07 再也不要相信那些流行的食物减肥方法 93
- 08 完美身材医师推荐的饮食疗法Best4 99

Part4. 30岁以后，做运动也需要战略性 115

- 01 30岁以后减肥，需要运动的理由 116
- 02 寻找适合30岁以后进行的运动 121
- 03 如果你是第一次开始做运动，先测试一下看不到的肌肉吧！ 128
- 04 短时间内快速燃烧脂肪的有氧运动战略 131