

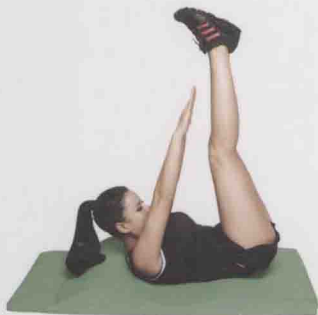
乐活偶像

瘦身迷

跟选美冠军一起
开心吃，健康瘦

[韩] 朴秀喜 | 著 李岩 邹毓莹 | 译

索那利的性感双峰
邦妮的锁骨和肩部曲线
西耶那·米勒的紧实玉臂
米兰达·可儿的平坦小腹
科洛·塞维尼的匀称美腿
梅根·福克斯的美背
你同样可以拥有



中国青年出版社

瘦身成谜

跟选美冠军一起开心吃,健康瘦

[韩]朴秀喜|著 李岩|译



中国青年出版社

瘦成万人迷: 跟选美冠军一起开心吃, 健康瘦

(韩) 朴秀喜 / 著 李岩 邹毓莹 / 译

出版发行: 中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

电 话: (010) 59521188 / 59521189

传 真: (010) 59521111

企 划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑: 杨 轩

责任编辑: 郭 光 张 军

书籍设计: 六面体书籍设计

王 蓉 王玉平

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 8

版 次: 2012 年 5 月北京第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-0691-9

定 价: 42.00 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

电话: (010) 59521188

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站:

www.lion-media.com.cn

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体:

封面用字包括: 方正宋体系列、方正雅宋系列、方正硬笔楷书简体

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明: 本书由 Sam & Parkers, Co., Ltd 授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可, 任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为, 必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报, 对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社

010-59521012

MSN: cyp_law@hotmail.com

E-mail: cyplaw@cypmedia.com

미친 몸매 프로젝트: 보디 코치 박수희의 옷발 잘 받는 다이어트

Copyright © 2011 Park, Su-Hee All rights reserved. Original Korean edition was published by Sigongsa Co., Ltd. in 2011

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by CHINA YOUTH PRESS

Chinese translation rights arranged with Sigongsa Co., Ltd through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center, Beijing, China.

版权登记号: 01-2012-2402

图书在版编目(CIP)数据

瘦成万人迷: 跟选美冠军一起开心吃, 健康瘦 / (韩) 朴秀喜著; 李岩, 邹毓莹译.

-北京: 中国青年出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5153-0691-9

I. ①瘦… II. ①朴… ②李… ③邹… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 068086 号

Prologue

陈琦：

前国家花样游泳队队员、中国水中健身体系创始人、国际瑜伽导师、诸多电视台特邀运动专家、健身专栏作家。已出版5部健身类专著。

从事体育和健身事业20几年，积累了不少运动养生和减脂塑型的经验，经常担任健康、时尚类节目的嘉宾，并出过一些专著，常有出版社的编辑找我为减肥书做推荐。很多时候我都会婉言推辞，原因或是因为对作者不了解、或是对书中的内容不甚满意。



这次，中青社的编辑朋友请我为这本韩国热销美体书的中文版做推荐，我认真看完了中文译稿，在见过的各类美体书中，它的确是一部不错的作品。作者朴秀喜是韩国选美比赛的冠军，她总结的这一套减肥塑型方法，专业而科学。虽然与作者国籍不同，但同是从事体育专业出身，对很多问题的看法很有共鸣。因此，我欣然接受了。

当下，减肥的方法有成百上千种，有的方法在某些人身上成功了，但可能并不具备普适效果；或者短期内效果明显，但长远看对身体不利。特别是速瘦的方法并不符合身体的普遍规律，甚至会对身心造成负面的影响。

我曾经担任过很多减肥训练营和电视台减肥节目的特邀指导，接触过很多体重超标、毫无三围的胖友，他们中有很多成功减肥，开始了新的人生历程，但也有个别短暂成功，随后又慢慢恢复原型的。究其缘由，就归结于自身是否具备保持身材的“二心二力”——决心、恒心！努力、毅力！心态很关键，要相信自己！把保持身材当作终生的乐趣，你才会轻松并开心地坚持下去。要循序渐进、不要急于求成！学会“了解自己的身体、管住嘴、迈开腿、持之以恒”。科学运动加营养干预是成功塑身的不二法门。

在这本书中，作者澄清了减肥中常见的误区，分析了各种身体类型，给出了科学而快乐的减肥食谱，制定了一整套的运动方案，还有简明清晰的真人图示，非常实用。我相信，如果你愿意跟着她实践下去，魔鬼身材将不再遥远！

身材是最美丽的 时尚标签

“韩国百里挑一的健美国家队选手”，“天生的健美胚子”，“天使面孔、魔鬼身材”……这些都是形容我的修饰语。有些人是通过看电视认识我的，有些人是通过纸质媒体知道我的，还有些人是通过上网了解我的，也有些人根本就没听说过我。

最初开始运动，是因为我想成为一个拥有独特气质和魅力身材的女人。并且，我从一开始就明白，身材是我自己的坐标，也是我最美丽的时尚标签。拥有优美的身材，即便只是穿着普通的衬衫和牛仔裤，也一样会神采奕奕。

很多女性朋友是为了让自己变得更瘦更苗条而减肥，但不知真正的好身材应该是富有弹性，并且在穿上衣服后也能凸显出人气质的身材。若身材匀称，即便稍有赘肉，穿衣服时也能穿出自己的味道。我想说的减肥不是单纯地减掉赘肉，而是通过适当的运动和饮食疗法来塑造健康的、匀称的、富有弹性的，并且能衬托出女性魅力的身材。

作为健美选手，在减肥的道路上我比任何人付出得都要多，也因此深受副作用的毒害。坦率地说，我现在仍在努力克服暴饮暴食和报复性反弹的问题，因为亲身经历过，所以知道减肥是件多么痛苦的事情。我比任何人都清楚地知道减肥后遗症有多严重，所以特写此书，与大家一起分享我这些年所积累的一些经验和技巧。

减肥不是挨饿，或是单单靠运动就可以成功的。要知道，偏重任何一方面，身体就会马上出现异常。所以想要健康减肥是一件非常不容易的事情。减肥时最重要的是精神意志力，只有具备坚强的意志力，才能与减肥斗争到底并取得胜利，只有这样才能克服减肥中的孤独、疲劳和痛苦感。我希望能以我的亲身经历为大家的减肥道路提供帮助和慰藉，成为大家的健康教练和领路人。

现在我将带领大家开始减肥的征程，希望能带领大家外塑身材，内塑健康魅力。我相信谁都可以减肥成功，并且我已经帮助很多人成功减肥了。希望大家相信我，支持我，将书中记录的所有内容贯彻到日常生活中，这样我们的生活质量一定会有所提高。下面列出的减肥基本守则，请大家和我一起大声喊出来，让我们坚定地开始减肥吧！

第一，养成积极表现自己的习惯。

第二，规律饮食，夜间禁止吃任何东西。

第三，不要熬夜。

第四，让身体保持温暖。

第五，不要吃过于刺激、味道太重的食物。

第六，经常做足浴、半身浴，保持身体温暖，促进血液循环。

第七，尽量避免盐多味咸的加工食品，如鱼酱、大酱等。

第八，多吃钾含量较高的香蕉、西瓜、橘子等水果。

第九，蔬菜要熟吃，主食多吃糙米或大麦等杂粮。



健美女王， 韩国健美教练之梦

“光喝水都长胖”，我比任何人都知道这句话的含义。我的身材就是天生体内脂肪比较高的类型，曾经身材普通的我为了成为健美女王走了很多弯路。永无止境的减肥和随之而来的后遗症……最后我总结出的答案就是健康的饮食和合理的运动。

2009年和2010年，我连续两年在健美大赛上获得了冠军。当时大家问得最多的问题就是健身和健美有什么区别。健身与健美的运动方法相同，但健身重视肌肉的大小和分布，而健美则注重肌肉的匀称和全身曲线的美感。健美运动虽然已在世界范围内广泛开展，但由于这一运动在韩国才刚刚起步，未来肯定会有较大的发展空间。

下定决心要健美以后，我倾注了极大的热情，付出了别人难以想象的努力。直到现在依然是，大赛前的三四个月我会断绝所有的社会往来，学习与运动和身体有关的知识，要维持完美的身材就是如此艰难。但是我也知道，世界上没有什么不可能的事情，我想以我的经验给大家以希望，使大家树立起信心。鼓起勇气顺利地走完减肥旅程。



减肥之前



选美大赛获奖时

减肥的
最大动力

健美者 梦寐以求的身材

魔鬼身材是天生的？全身涂满了金子？这样的想法绝对不会给自己的身材带来任何改变。好莱坞的演员们为了保持身材也付出了巨大的努力，即饮食控制加运动。

穿着同样的衣服，却有着截然不同的范儿

不带文胸，乳房也一样紧实，上身匀称丰满，双腿笔直……不可能每个人都能被塑造成模特张润珠和金爱爱那样天生完美的身材，但是通过穿衣装扮同样可以让你具有毫不逊色 的气场。

就像狗仔队抓拍的那样，好莱坞演员每天都要运动几个小时，并且要通过持久地坚持食疗来管理自己的身材。虽然不是天生的衣架子，但总是抱怨衣服不合身或是遗传基因不好也是无济于事的。

亮出自己最好的标签就是展示出自己最具魅力的身材。个子再高些，肩膀变窄点，或是让腿再修长些，这在现实中都是不可能做到的。但是我们可以把腰变得再细一点，把脸变得再小一点，把大腿变得再瘦一点，体型是可以再塑造的。即便胖，但拥有凸凹有致的身材；即便瘦，但有匀称的身材，因此穿同样的衣服都会看起来很漂亮，很有魅力。

为了塑造这样的完美身材，营养均衡的食谱和适当的运动是最基本的。但是为了减掉赘肉打造极致身材，需要些动力。首先确定一下自己的偶像，将平日里喜爱的偶像的照片贴在房间里，对减肥会有非常大的帮助。

盗取男人心的“绯闻女孩” 布莱克·莱弗利的丰满乳房

最近在美国一男性网站上评选出的“世界最美的99个美女”中高居榜首的就是布莱克·克莉丝汀·莱弗利（Blake Christina Lively）。事实上我们仔细看看，她并不是典型的美女，她的魅力或许来自于她那极致的身材和灿烂的笑容。莱弗利毫无赘肉的完美身材是通过运动塑造出来的，特别是她那令人垂涎的乳房为她平添了许多光彩，丰满而坚挺的乳房让人肃然起敬。但越是这样的乳房越需要运动，不要三分钟热血，否则不知何时就被毁了。有肌肉可以阻止乳房下垂，即使乳房小也可以通过锻炼使乳房更凸出一些。大家一起来坚持每天进行胸部运动，塑造富有弹性的胸部吧！

Make Body

胸部大并不是衡量胸部魅力的标准。胸部太大反而会成为负担，所以要适当地进行胸部运动，塑造有弹力的肌肉。进行胸部运动不仅可以使上身匀称，还能修饰腹肌和腰部曲线。Project 4里的哑铃运动和曲臂运动可以帮你塑造出结实有魅力的胸部。

“维多利亚的秘密”也迷恋 米兰达·可儿结实的腹肌

米兰达·可儿（Miranda Kerr）是世界顶级内衣品牌“维多利亚的秘密”的御用模特。青春的面庞与完美的身材结合在一起，令米兰达·可儿浑身散发着神奇的魅力，成为无数男人的梦中情人和无数女人心中的偶像。



最近她生下女儿三个月之后就出来拍摄海报，身材与之前并无两样，对此她引以为傲。在此特别要注意的是她为了恢复身材所付出的努力，平坦结实的腹肌就是她努力的证明。作为内衣模特，她不仅吸引了无数男人的眼球，甚至连女性都无法阻挡她的魅力，这绝对是她努力的结果。

Make Body

想要有清晰可见的腹肌，那么食谱就要以蛋白质为主，并结合有氧运动燃烧脂肪。结合调节饮食、肌力运动和有氧运动这三方面，就可以打造出既苗条又性感的腹肌。

时尚风向标西耶娜·米勒 圆润玉臂最惹眼

西耶娜·米勒（Sienna Millerr）以她自然纯朴的表演一跃成为时尚达人，这自然与她富有魅力和扬长避短的装扮有关，但是装扮再出众，若身材不好，再贵再漂亮的衣服也是无用之物。西耶娜·米勒那毫无赘肉的圆润玉臂把服饰衬托得更加惹眼。若没有进行运动或只是盲目地减肉，胳膊内侧的肉便会松弛下垂，没有弹性，看上去并不美观。但西耶娜·米勒的玉臂显然是适量运动的结果，这让她的身材看起来更有活力、更加健康。



Make Body

穿无袖衫时，圆润的玉臂最好要有适量的肌肉和光滑的曲线。在进行运动时，尤其不能单单只做手臂运动，而应结合胸部运动、背部运动一起进行，以塑造出优美的上身曲线。可以通过认真做哑铃运动来塑造完美的玉臂，以达到令你满意的、完美无瑕的上半身。

吉赛尔·邦辰 演绎女神般优雅的肩部

世界顶尖级模特吉赛尔·邦辰 (Gisele Bundchen) 拥有极高的身价，她全身洋溢的均衡美，连女性看了也会艳羡不已。吉赛尔·邦辰犹如女神般的风采自然与她修长的身材和玉腿不无关系，但她优雅端庄的仪态更取决于她那完美的肩部曲线。她的肩部宽窄适当，不高耸也不下垂，任何设计师的衣服穿在她身上都能散发出无与伦比的神采。那线条柔和、惹人喜爱的肩部曲线，令邦辰即便只穿一件简单的连衣裙也同样能散发出迷人的光彩。

Make Body

美丽的女性从颈部到肩部都具有端庄、健康的美丽体态。不要只做某个部位的运动，连同塑造肩部曲线的运动也一起来做做吧，比如在做举哑铃运动时动作一定要到位，这样就可以塑造出您所期望的、像吉赛尔·邦辰那样迷人的肩部曲线了。





凸显出所有衣服的气质 科洛·塞维尼的匀称美腿

从青涩的少女模样到全身散发致命杀伤力的小甜甜布兰尼，科洛·塞维尼（Chloe Sevigny）囊括了所有的美丽，是美洲时尚的风向标。她作为实力派演员，获得了格莱美最佳女配角金奖，目前她仍是狗仔队穷追不舍的、独步时尚界的超级巨星。漂亮的脸蛋，凹凸有致的身材，但比这更能衬托出她个性魅力的是她的美腿。她那匀称的双腿帮助她打造出自己独有的多样化的造型。想通过运动塑造出像塞维尼那样笔直的腿部曲线不是件容易的事情，但若坚持、不放弃，终有难掩光芒的那一天。

Make Body

比粗细更重要的是大腿一定要匀称且有收缩感，这样才可以塑造出美丽的曲线。将Project 4里介绍的蹲起运动、跳跃式蹲起运动等塑造腿部线条的运动，与塑造小腿曲线的运动一起做，就可以塑造出既性感又健康的腿部曲线。

《变形金刚》里的魅力臀部 梅根·福克斯的性感背部

因出演《变形金刚》而备受瞩目的好莱坞性感女星梅根·福克斯（Megan Fox）一度因厌食症而引起人们的议论纷纷。她虽然身材瘦削，但她的背部曲线让她的背影看起来非常优美。具有适当的收缩感且挺直的背部曲线，是她通过运动而塑造的比較具有代表性的部位。

梅根·福克斯能跻身性感女星之列，靠的就是她挺直的背部。要想抓住一个人的心，不要只注重正面的模样，背部体态同样需要多用心。

Make Body

饱满的臀部曲线不是随意就能塑造出来的。若大腿较瘦没有肌肉，就无法塑造出有收缩感的臀部曲线。臀部运动和大腿运动要一起进行，平时少乘电梯多走楼梯，有助于塑造富于弹力的臀部曲线。让我们跟着Project 4里介绍的臀部运动一起做，来尝试塑造出优美的背部姿态吧！





世界上
最安全的
整形——
减肥

Prologue 陈琦推荐序

Prologue 身材是最美丽的时尚标签

Zoom In 健美女王，韩国健美教练之梦

减肥的最大动力 健美者梦寐以求的身材

知之而为之与不知而为之的天壤之别

关于减肥 苦思不得其解的谜团

Project

1

Ranking 1 正确减肥法 VS. 错误减肥法 20

Q. 一周真的能减重7公斤吗？ Q. 请告诉我短期内减肥的方法。

Q. 减肥却不见体重减轻。

Ranking 2 真实与谎言，局部减肥 22

Q. 怎样减腹部？ Q. 怎样减腿部？

Q. 才20岁臂部的赘肉就增多了。

Ranking 3 只是不方便而已，生理期仍要坚持减肥 24

Q. 生理期也要运动吗？ Q. 生理期开始时总是胃口大增。

Q. 为什么一到生理期体重会增加？

Ranking 4 运动的最佳时间 27

Q. 上午运动好，还是下午运动好？ Q. 运动不是餐后的事情吗？

Q. 运动有最佳时间吗？

Ranking 5 肌力运动 VS. 有氧运动 29

Q. 肌力运动与有氧运动哪个更重要？

Q. 肌力运动与有氧运动应该先做哪一种？

Q. 肌力运动与有氧运动只选择一种可以吗？

Ranking 6 比男朋友更重要——水 31

Q. 只喝水都会长胖。 Q. 运动过程中喝水会长胖吗？

Ranking 7 不必担心过度长肌肉 33

Q. 我很容易长肌肉，不喜欢肌力运动。 Q. 女生长肌肉不是不好看吗？

Q. 讨厌肌肉，只想塑造有弹性的身材。

Ranking 8 减肥之敌：酒 36

Q. 应酬中身不由己喝酒的时候很多。 Q. 减肥进行时却想喝酒怎么办？

Q. 不吃下酒菜只喝酒还不行吗？

Ranking 9 如果可以避免减肥的副作用 38

Q. 因为减肥开始掉头发。 Q. 减肥时便秘是正常现象吗？

Q. 减肥一结束就习惯性地暴饮暴食。

Ranking 10 报复性反弹 41

Q. 不吃饭光运动也会报复性反弹。 Q. 有没有解决报复性反弹的方法？

Project

2

了解自己的身体，制定减肥计划

为塑造优美的身材 而需要做的准备工作

Act 1 与自己有个残酷的约定
立减肥誓言书 46

Act 2 肥胖类型、性格、饮食习惯等——对号入座
减肥自我测试 48

· 自我测试1 肥胖类型 · 自我测试2 性格 · 自我测试3 生活习惯
· 自我测试4 饮食习惯 · 自我测试5 减肥中毒

Act 3 将体内脂肪了解得一清二楚
通过身体质量指数，了解我的身体 56

Act 4 我的身材我知道
了解各种体型 58

· 一般体型 · 上身肥胖型 · 腹部肥胖型
· 下肢肥胖型 · 瘦削肥胖型 · 全身肥胖型

洗脑进行时
减肥时的各种负面想法 62

一定要饥肠辘辘才能变苗条吗？

用合理的食谱 取代残酷的食谱

Project

3

Act 1 牢固的食欲控制防线
合理搭配，合理饮食 66

Act 2 健康美人的必备条件
必须要摄取的营养素 68

Act 3 因为是对身体有益的东西，所以要认真对待
有益身体的健康食品 72

Act 4 合理饮食才能成功减肥
制定减肥食谱 76

Act 5 若是饥饿难忍就吃吧
冲动无法抑制，想吃夜宵怎么办？ 80

身体绝不说谎

局部运动， 塑造迷人好身材

Project

4

Act 1 减肥开始前的准备事项
选择运动道具 84

Act 2 方向正确，运动才能更持久
运动准则须知 86

Act 3 对每个人都公平的效果
运动开始与结束：伸展运动 89

Crazy Exercise 柔软性up疲劳感down
· 运动前后5分钟伸展操 91

Act 4 燃烧掉体内多余的脂肪
有氧运动法 95

Crazy Exercise 120%的有氧运动效果
· 20分钟交替训练法 98