

亚洲销量第一的减肥畅销书，轰动韩国、日本的经典减肥法！

韩国NO.1减肥网站“成功减肥/与肥胖的战争”72万名会员100%成功减肥！

减肥秘籍终极大公开：只要改变习惯，就能立即变瘦不反弹！

厉害人们的 真正减肥法

随书超值赠送

只要跟着做就能减肥的
家庭健身完整版DVD
S-diary只要记录就能变瘦的
30天减肥日记本



韩国最大减肥网站创始人 吴殷锡/著

【韩】朴勇宇 金炳完/监修

苏莱/译



后宅人们的 真正减肥法



图书在版编目 (CIP) 数据

厉害人们的真正减肥法 / (韩) 吴殷锡著 ; 苏茉译 .
—北京 : 中国传媒大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5657-0139-9

I. ①厉… II. ①吴… ②苏… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第263957号

“독한 것들의 진짜 다이어트” by OH EUN SUK (Selor, OH)

Copyright © OH EUN SUK (Selor, OH)2009

All rights reserved.

Originally Korean edition published by The Korea Economic Daily & Business Publications, Inc.

The Simplified Chinese Language edition © 2011 Communication University of China Press.

The Simplified Chinese translation rights arranged with The Korea Economic Daily & Business Publications, Inc. through Enters Korea Co., Ltd., Seoul, Korea.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-6869 号

厉害人们的真正减肥法

著 者【韩】吴殷锡

译 者 苏 茉

责任编辑 欧丽娜

责任印制 曹 辉

封面设计 耿兆丰

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

地址: 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编: 100024

电话: 86-10-65450532 65450528 传真: 65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂

开 本 889×1194mm 1/24 印张/10

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0139-9/R·0139 定 价: 36.00元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



亚洲销量第一的减肥畅销书，轰动韩国、日本的经典减肥法！
韩国NO.1减肥网站“成功减肥/与肥胖的战争”72万名会员100%
成功减肥！
减肥秘籍终极大公开：只要改变习惯，就能立即变瘦不反弹！

厉害人们的 真正减肥法

韩国最大减肥网站创始人 吴殷锡/著
【韩】朴勇宇 金炳完/监修 苏莱/译

中国传媒大学出版社

● Prologue

- 就算减肥成功，还是有95%的人会在5年内反弹。
- 现在就彻底告别反弹的“恶魔循环”！

和平常一样，我一大早就开始回复论坛会员发来的关于减肥的电子邮件。
“顾问吴先生，请您看看我的饮食和运动清单，这样可以吗？”

我每天都要面对类似的问题，自从1999年“成功减肥/与肥胖的战争”网站成立以来，已经过了十多个年头了。如果以一天回复一封邮件来计算，10年就是3650封。而实际数字远大于此，我每天至少要消化5封这样的邮件。也就是说，我的青春是和减肥的人们一起度过的。

在大学里，我读的是粮食资源学，但这是为了满足父母的愿望，其实我自己一直在学习音乐。我虽然不是音乐系的学生，但接受过专业训练，在文艺比赛中屡屡获奖，也算是小有名气。除了睡觉，我几乎所有的时间都在学习音乐，有时甚至忘记了吃饭和休息。沉醉于音乐海洋之中的我，渐渐地健康置之脑后。

直到有一天，我的手忽然有点不对劲，手指不听使唤了。体能不足、运动不足、睡眠不足，再加上压力和特定部位的过度使用，造成了我的肌肉损伤和神经系统紊乱，身体最脆弱的部位终于出了问题。这也是我开始关心自己健康的契机。我开始通过书籍、健康讲座和互联网来搜集关于健康方面的信息，渐渐懂得了我过去的生活方式只能让自己的身体越来越糟。随着对健康的了解日益加深，我开始有了鉴别信息真伪的眼光。

自从开始关心自己的身体，有规律地运动，按时吃饭，我就慢慢胖了起来。20出头的时候，我的体重一直维持在72kg上下，在我按时吃一日三餐后，体重不知不觉涨到了85kg。进行完一种“超低热量减肥法”的减肥之后，被称为“恶魔循环”的反弹现象在我身上出现了。

没有系统的运动和饮食安排，健康和减肥都无法继续。作为曾经失去健康，又恢复了健康的人，或许我的经验对别人会有所帮助，抱着这样的想法，我成立了“成功减肥/与肥胖的战争”网站。就这样，我开始了长达十多年的网站生涯。现在此网站



已经成为韩国最大的健康、减肥、健身网站，会员超过了72万名。在别人沉迷于电脑游戏的时候，我却忙于和会员沟通，没空睡觉。现在，为了给会员提供更好的服务（减肥、运动、营养、矫正姿势等信息），我还聘请了营养师、运动营养师、咨询医生，网站的管理也日趋完善和成熟。

在和减肥打交道的这十多年中，我直接或间接地积累了很多经验，接触了无数情况五花八门的会员，见证了一个个减肥方法从刚开始流行起来，到最后整个被人遗忘的过程。想减肥的人通常抵挡不住诱惑，意志力也很薄弱。对他们来说，充斥在大众媒体上的各种减肥方法就像泡沫丰富的焦糖玛奇朵一样诱人。如果你对减肥瘦身乐此不疲，从而不断尝试那些流行一时、效果显著的减肥方法（一餐减肥法、超低热量减肥法、断食减肥法、绝食减肥法、皇帝减肥法、丹麦减肥法等），只能在减肥的泥沼中越陷越深。

心急的减肥者会想：“先试试再说。”但这种错误的想法虽然会使减肥暂时成功，可很快就会失败，身体也逐渐变成了不容易减肥的体质。错误的减肥方法不仅会使人的代谢率降低，再度肥胖，有害健康，甚至还会导致“饮食失调”这样的精神疾病。对于身材的不满和对改变身材的渴望，造成了只有靠营养学家、减肥医生、心理医生才能治疗的饮食障碍。

找回美丽的“经典减肥”

邮箱里每天都堆满了询问应该如何减肥的邮件，几乎成了我生活中无法承受的负担。于是我把自己积累的知识全部整理之后，发表了名为“经典减肥，只需要跟着做”的帖子。我把关于减肥的知识高度概括，用最浅显易懂的方式告诉大家，即便是第一次减肥的会员也能看懂。“经典减肥，只需要跟着做”解释了肥胖的原因和解决方法，并从全新的视角介绍了饮食疗法、运动疗法、矫正姿势这些当时还不容易找到相关资料的减肥方法。这是经过科学证明的正确的饮食方法和运动方法，是以无数生动的减肥事例的经验为基础的“真实的减肥法”。现在，网站的会员们都会先看了这个帖子后再开始减肥。点击量早已超过了100万的这个帖子，是名副其实的“畅销帖”。新的减肥方法层出不穷，但会员们都说：

“时间可以减肥，果然是真的。”

“还是经典减肥法最棒！”

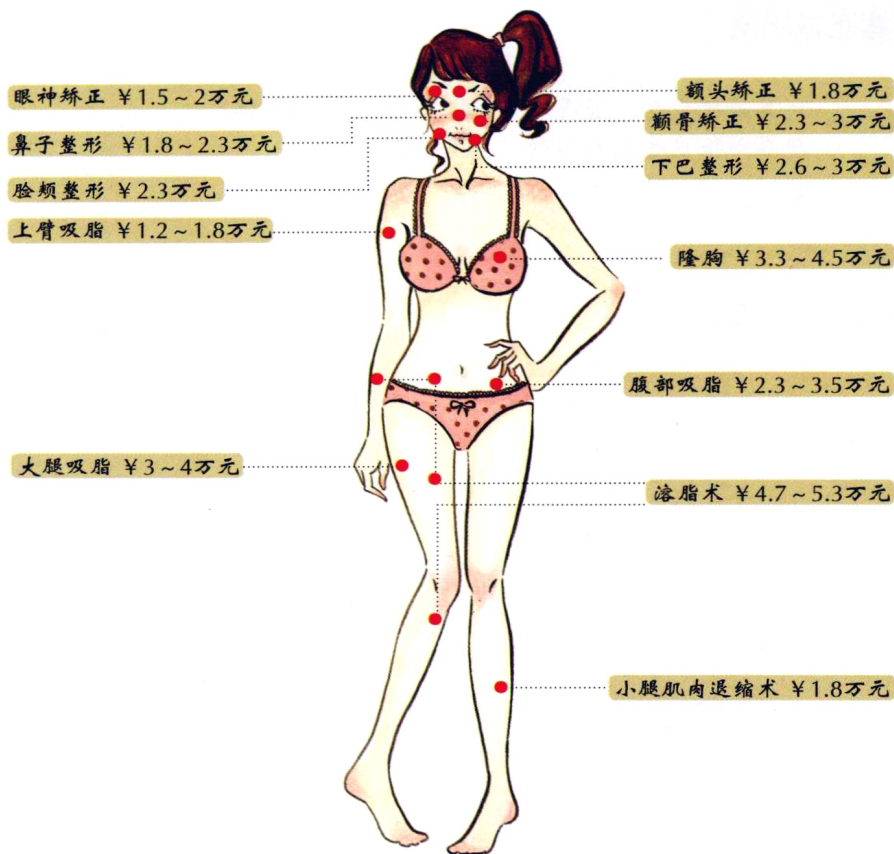
“怎么现在才看到这个帖子啊！”

“终于用经典减肥法减肥成功了。”

我的网站有一个板块叫“Before&After”，这里是把自己减肥前后的照片上传到网上，分享减肥经验的空間，已经有9000多个生动的减肥事例呈现在这里。另一个“减肥之后世界大不同”的板块则收录了12000多个减肥成功者的故事。通过经典减肥法，无数成功减肥的人找回了失去已久的美丽，想减肥的人也从他们的故事中得到了莫大的鼓励。

我不是医生，也不是专业的健身教练。所以，对于出版一本包含医学、营养学、运动学、心理学等相关知识在内的减肥书，我十分谨慎。我给自己定了一个标准，以我自己这十多年来的所见所闻和亲身经历为基础，介绍可以为大众共享且经很多人实践后确实有效的减肥方法，给予减肥者马上离开椅子、即刻付诸实践的冲动和勇气。坚持“经典减肥”法，花费不多也能达到全身整形的效果。有人说，**整形可以让你美丽3倍，减肥能让你美丽20倍**。此话毫不过分，很多人都说减肥之后，整个人生都改变了。你难道不想体验一下改变人生的滋味吗？马上站起来！**只要改变习惯，赘肉自然就会越来越少**。如果你希望自己比现在更苗条、更美丽、更健康，一

95kg→48kg全身整形，打造美女预算书



减肥之后，就有全身整形的效果

定要看看这本书！

我衷心感谢允许我把故事和照片引用到这本书里的“成功减肥/与肥胖的战争”网站的会员们，以及百忙中抽出时间帮助我的金善太设计师，郑凤成导演，营养师沈恩真、李恩真、安恩善，帮我策划运动项目并担任模特的李南伊、罗贵林、李子英、池贤真教练。此外，还要感谢最棒的减肥医生朴勇宇教授、金炳完教授。

***说明** “减肥”通常指为了减轻体重或更加健康而调整饮食。但在韩国，减肥不仅指“调整饮食”，还包括为了减轻体重而进行的所有行为。在这本书中，减肥的意思就是“减掉赘肉”。

Prologue

就算减肥成功，还是有95%的人会在5年内反弹。
现在就彻底告别反弹的“恶魔循环”！

2

▶ “真正减肥”活用说明书

10

Step 1

改变人生的惊人体验

[减肥动机]

减肥改变你的人生

14

▶ 72万人亲身验证的100%成功减肥秘诀

16

不挨饿也能瘦

17

63kg的胖顺变成了43kg

20

一年半不参加聚会的老师

22

减肥的开始——爱自己

24

停止减肥的瞬间，减掉的肉就找回来了

26

连孩子都生了，没有理由不减肥

28

瘦到朋友们都不认识了

30

减肥后的自信100%

32

以前穿不上的衣服都能穿了

34

减肥没有一点坏处

36

有氧运动和肌肉运动同时进行，才能有好身材

38

窄腿牛仔裤，你也可以穿上

40

下半身肥胖，靠跳绳解决

42

通过力量训练提高基础代谢量

44

看我的眼神都不一样了

46

以无氧运动再塑完美身材

48

超短裙、最小号的衣服都可以穿了

50

因为怀孕长的20kg全都减掉了

52

给拥有减肥梦想的人大大的刺激

54

不改变习惯，体重就一定会继续增加

57

电梯，禁止！自动扶梯，禁止！出租车，禁止！

60

现在喜欢外出了	62
害羞内向的我变得活泼了	64
10kg就可以改变人生	67
从喝咖啡上瘾到运动上瘾!	70

Step 2

[决心]

减肥,你准备好了吗?

1年前我的样子 1年后我的样子	74
找出原因,我胖的原因	76
5%的成功者都是“记录”的人	80
将目标可视化,3个月减掉12kg!	83
达到减重目标所带来的好处	87
告诉身边的人,获得帮助	89
Before Diet,回顾过去的24小时	91

Step 3

[学习]

这就是减肥的真谛

1. 减肥的原理	96
想胖是遗传因子的欲望	96
调整体重的原理	96
减什么	97
怎么减	98
我1天需要多少热量	100
减到什么时候,减多少	101
2. 减肥的饮食疗法	103
应该吃什么	103
应该怎么吃	106
3. 减肥的运动方法	115
运动的原理	115
运动实践	117
▶ 如果不开心,干脆不要减肥	122

Step 4

真正适合我的减肥运动

[实践]

1. 不同目的的减肥法 126
 - 摆脱肥胖的减肥方法 127
 - 身材超级棒！打造S形完美身材的减肥法 132
2. 选择适合我的运动项目 134

空闲运动(3-minute workout) 让你一大早就神清气爽的起床拉伸运动

全身循环懒腰 137 | 翻身 138 | 婴儿的伸展姿势 139 | 滚球 140 | 青蛙拉伸运动 141 | 小猫拉伸运动 142 | 卷起 143

空闲运动(3-minute workout) 上下班路上自然而然轻松变瘦的空闲运动

臀部用力 145 | 大腿向内侧夹紧 146 | 抬起脚后跟 147

空闲运动(3-minute workout) 在办公室（学校）偷偷做的紧绷绷运动

颈部拉伸运动 149 | 肩部拉伸运动 150 | 肋下拉伸运动 151 | 扭身体 152 | 背部拉伸运动 153 | 抬高一条腿 154 | 屈膝抬高 155 | 利用桌子进行腹肌运动 156 | 双手抬起桌子 157 | 握住椅子抬起臀部 158 | 握住椅子下沉 159 | 向侧面抬腿 160 | 向后抬腿 161 | 保持T字姿势 162 | 上下弓步 163 | 弯曲 164 | 全蹲 165

空闲运动(3-minute workout) 一边看电视，一边在沙发上做效果100%运动

夹紧靠垫抬起臀部 167 | 沙发腹肌运动 168 | 趴着向后蹬腿 170 | 仰卧抬腿 171 | 侧卧抬腿 172 | 沙发俯卧撑 173

空闲运动(3-minute workout) 晚上入睡前在床上做缓解疲劳的拉伸运动

骨盆拉伸运动 175 | 人鱼公主拉伸运动 176 | 大腿后侧拉伸运动 177 | 把腿抬到头上 178 | 天鹅姿势 179 | 胸部拉伸运动 180 | 一边呼吸一边甜蜜入睡 181

30分钟循环运动(Circuit Training) 针对时间不够用的人的高效运动

1 热身运动——原地跳 183 | 2 强化胸部的肌肉运动——屈臂 184 | 3 有氧运动——原地跑步 185 | 4 二头肌和下半身肌肉运动——蹲起 186 | 5 有氧运动——抬高腿 187 | 6 腹部肌肉运动——抬起上半身 188 | 7 强化下半身的有氧运动——并步 189 | 8 下半身和肩膀肌肉运动——全蹲 190 | 9 有氧运动——张开双臂跳跃 191 | 10 强化身体后侧的肌肉运动——背部肌肉运动 192

Circuit Training 3分钟循环运动项目

194

日常家庭锻炼 (Daily home body shape workout) 热身拉伸运动

温柔地放松全身 197 | 放松肩膀 198 | 放松全身肌肉 199 | 并步加左右挥拳
200 | 大腿后侧、骨盆、肋下拉伸运动 201 | 大腿内侧拉伸运动 202 | 大腿前
侧、臀部拉伸运动 203

日常家庭锻炼 (Daily home body shape workout) 肌肉循环运动

腹肌运动 204 | 下腹部运动 205 | 扭动下腹肌、侧腹肌 206 | 提臀 207 | 俯卧
撑 208 | 小猫姿势 209 | “L”字俯卧撑 210 | 趴着做腹背运动 211 | 趴着提
臀 212 | 平衡 213 | 向后俯卧撑 214 | 双腿并拢蹲起 215 | 把握平衡向前踢腿
216 | 向前一步屈膝 217

日常家庭锻炼 (Daily home body shape workout) 有氧运动

开放的舞步 218 | 柔道步伐 219 | 侧面弓步 220 | 向后踢腿 221 | 放松 222

日常家庭锻炼 (Daily home body shape workout) 整理运动

肩膀拉伸运动 223 | 肋下拉伸运动 224 | 背部、胸部拉伸运动 225

Surya Namaskar 拜日式瑜伽

226

Step 5

[保持]

比减肥更重要的是After Diet

不会失败的成功减肥模式

234

发胖的原因和设置点 (set point) 理论

234

再次强调体重减轻的基本原理

235

减少脂肪的减肥 vs 减少肌肉的减肥

236

不同部位的减肥方法

236

After Diet, 成功减肥要改变习惯

237

“真正减肥”活用说明书

本书是韩国第一本有故事的减肥书。很多人都希望减肥成功，拥有完美的身材，享受美好的生活，但却不断地重蹈覆辙，陷入反弹的深渊。请跟随以下关于动机、决心、学习、实践、保持这五个步骤的故事，循序渐进，你就会知道自己为什么要减肥，怎样减肥才能成功，为了不反弹应该怎样保持身材。

[illegible]

Step 1 | 动机 |

看一看25位不同性别、不同肥胖度、不同职业的人成功减肥的故事。以经典减肥为基础，每个人都根据自己的情况，找到了合适的减肥方法，重新找回了自己。对比减肥成功的人减肥前后的照片，你会受到鼓舞，学到成功的秘诀。

Step 2 | 决心 |

这是找出自己肥胖的根本原因，制定减肥目标的阶段。通过记录、寻求帮助、回顾的过程，在正式开始减肥之前，制定明确的目标，下定决心。

Step 3 | 学习 |

理解我们身体内部想长胖的遗传基因的愿望，逐渐改善生活习惯，是减肥的最基本方式。在这部分中，你将学到减肥原理、合理饮食、有效运动方法等内容。

图 1-3-2 奥运会男子 100 米决赛成绩

国家/地区	运动员	成绩 (秒)	所占比例 (%)
美国	盖伊	9.92	35
牙买加	博尔特	9.58	25
古巴	罗伯斯	10.09	15
中国	苏炳文	10.49	10
俄罗斯	阿赫梅多夫	10.78	15

图 1-3-3 奥运会男子 100 米决赛成绩

国家/地区	运动员	成绩 (秒)	所占比例 (%)
美国	盖伊	9.92	35
牙买加	博尔特	9.58	25
古巴	罗伯斯	10.09	15
中国	苏炳文	10.49	10
俄罗斯	阿赫梅多夫	10.78	15

用超简单的两个动作就可以
做全身肌肉运动和有氧运动

热身运动→原地踏步或跑步(有氧运动)→万寿锦起(肌肉运动)

先做5分钟热身运动，打拳圈、原地跑步机或动感单车都可以。如果不做热身运动直接做有氧运动和肌肉运动，会很容易受伤。以比热身运动更快的速度原地跑步30秒，就有一套时轻松地完成身体。做第5套时是加快速度。

将手臂举高，做万岁的姿势后，蹲下，双手着地，双腿并拢，再重复，反复30秒，然后不间断地重复第一个动作6次再第二个动作5次，共3—5次。



Step 4 | 实践 |

减肥的目的是什么，用什么方法减肥，以减掉赘肉为目的的减肥与追求身材苗条的减肥有很大不同。空闲运动、循环运动、日常家庭锻炼等，都要用适合自己的运动来减肥。

Step 5 | 保持 |

即使减肥成功,5年内也有可能经历反弹。为了摆脱反弹这一“恶魔的诅咒”,要再一次强调减轻体重的基本原理,帮助我们平稳度过反弹周期,一生保持苗条的身材。



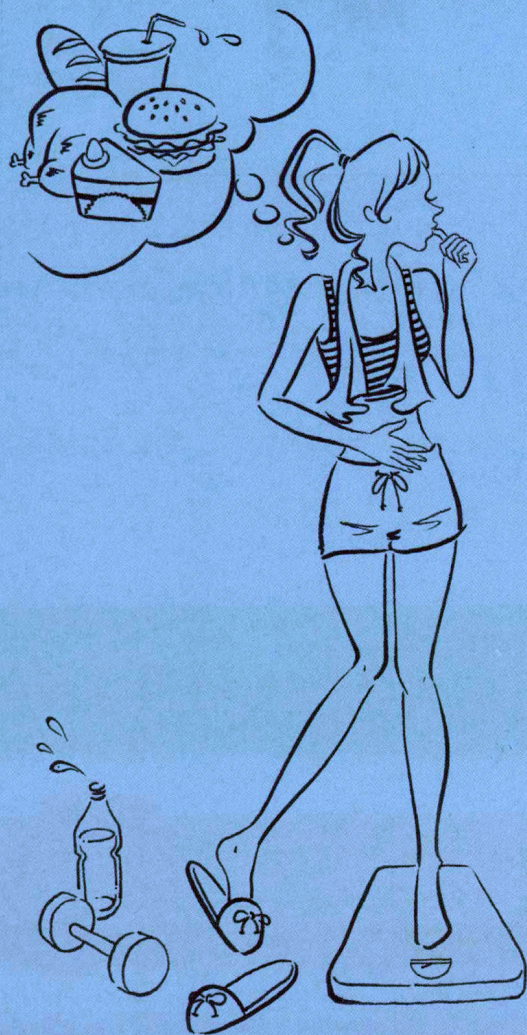
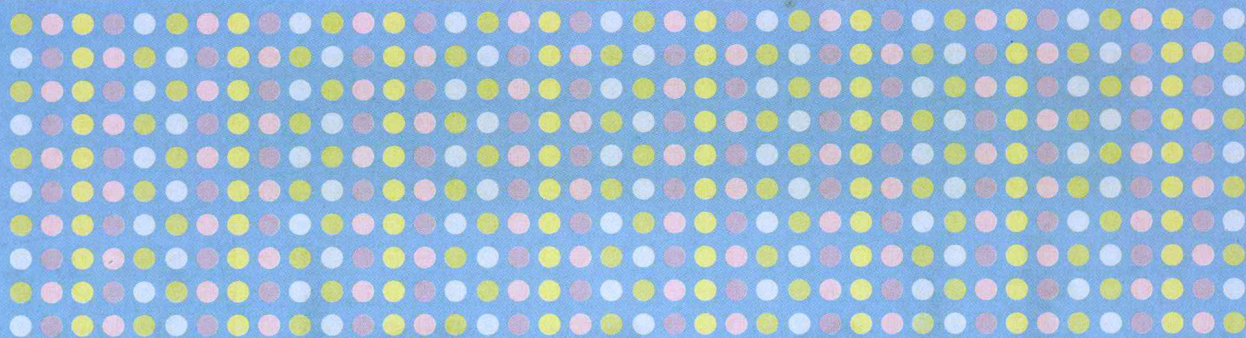
只要跟着做就能减肥的家庭健身完整版DVD

空闲运动、循环运动、日常家庭锻炼，哪一个才是适合我的运动？有了韩国最专业的健身教练录制的两小时教学录像，没有特别的器械，在家也能有效运动。

S-diary只要记录就能变瘦的30天减肥日记本

5%的成功者是一直进行记录的人。今天吃了什么，做了什么运动，都一一记录下来。核对每一天的daily mission，你就会遇到苗条的自己。

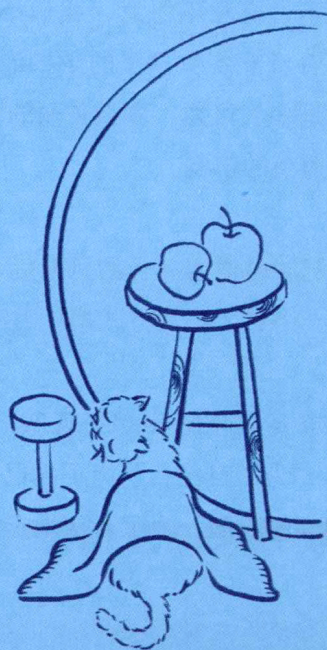




Step 1

减肥动机

改变人生的惊人体验



减肥改变你的人生

肥胖是一个社会文化指标。同处于这个时代，韩国的肥胖标准和美国的肥胖标准也有所不同。就算不比较BMI（Body Mass Index，体重指数），单从韩国的小肥妹到了美国，却常常被认为很苗条这一点，也可略见一斑。

我们从出生开始听声音、对准焦点、区分颜色、慢慢听懂爸爸妈妈的话，再到接受各种各样的教育，在我们成长的过程中，逐渐形成了关于美的标准。比如高鼻梁才是美人，个子高才潇洒，脸小才显得身材更窈窕……我们习惯了看电视里明星们苗条的身材。不论愿意不愿意，我们都生活在这样一个胖即不美的罪恶时代。但是**肥胖不是罪恶**，看看准备生孩子的孕妇们吧，她们丰满的身体，在懂得十月怀胎的神奇的丈夫眼里，是多么可爱、多么美丽的身材啊！不过大众审美却盲目要求肥胖的人减肥，这却是不可避免的事实。

肥胖是健康与否的风向标，肥胖的人比不胖的人患病几率更高，肥胖会缩短人的寿命，与各种“生活方式病”也密切相关，这是众所周知的事实。

想要摆脱肥胖的更现实的理由是什么？“我减肥的理由”论坛的会员们这样回答：“为了自己！”为了自己而减肥的会员的留言达到了1015页。你为什么减肥？为了穿漂亮的衣服，为了自信地走上街头，为了讨男朋友的欢心，为了找回自信……不论理