

亚洲超人气
funky dance 教练

潘若迪/著

Feeling01

5分钟 变美变瘦

台湾2002年度畅销书
排行榜第5名



**你不该只是瘦，
还要瘦得美丽健康、曲线玲珑！**

全亚洲最超人气的健身教练潘若迪，
教你如何用简单的有氧体操

和活力饮食雕塑玲珑身段，
让你全身上下没有一寸恼人的赘肉，
只有凹凸有致的曲线。



赠送
极速燃脂
VCD一张

吴淡如、S.H.E.的健身教练之独门塑身绝活

新华出版社

亚洲超人气
funky dance 教练 潘若迪/著

5分钟 变美变瘦

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

五分钟变美变瘦 / 潘若迪著. —北京: 新华出版社, 2003. 3

ISBN 7-5011-6098-8

I. 五… II. 潘… III. 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 005483 号

五分钟变美变瘦

潘若迪 著

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhchs.126.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

北京迪鑫印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 5.875 印张 50 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000 册

ISBN 7-5011-6098-8/Z · 705 定价: 20.00 元 (含 VCD 光盘一张)

目 录

推荐序 台湾第一肌肉男阿潘小传 吴淡如/001

推荐序 体适能界的奇葩 唐雅君/004

轻轻松松甩赘肉

人人都可以塑身成功! /009

阳光美人鱼丁宁的塑身经验/009

青春美眉 S.H.E. 的故事/010

自然腮红让吴淡如看起来更美/011

艺人与脂肪的革命/012

为什么瘦不下来? /014

正视你的体脂肪/015

捏捏看你的肉有多厚? /016

摆脱忽胖忽瘦的烦恼/017

掌握运动周期,一个月让你变美变瘦/018

看看模特儿怎么吃? /019

先天不良+后天失调=胖得要死/021

营养均衡+努力不懈=轻松享“瘦”/022

轻盈姿态+健康身体=肉肉永远不厚/023

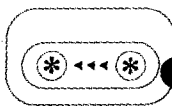
即使是最难减的壮肥型也瘦得下来/025

体重停滞该怎么办? /026

如何突破体重停滞期/027

快速减肥要不得/029

运动之后最忌讳吃/030



塑身时该注意什么? /030

塑身期间配合游泳或健身器材更见效果/031

感到酸疼时仍要继续运动/032

别担心肌力训练练出小馒头/033

并非动就会瘦/034

潘老师的瘦身十大秘方/035

秘方一：自我的要求/036

秘方二：安全第一/037

秘方三：持之以恒/038

秘方四：营养均衡/039

秘方五：不吃宵夜/040

秘方六：良好的生活习惯/040

秘方七：常做运动/041

秘方八：多喝水/042

秘方九：建立信心与旁人的支持/043

秘方十：维持体重的计划/044

不管塑那里，暖身最重要/045

暖身操一：活络你的二头肌/047

暖身操二：活络你的肘关节/048

暖身操三：放软你的腰部与膝盖/049

暖身操四：活络你的膝盖/050

暖身操五：放松你的全身/051

暖身操六：增加暖身的乐趣/052

让你瘦得更快乐的小秘诀/053

塑出诱惑上半身

你绝对可以凹凸有致/057

挽救外扩胸部/058

让胸部尖挺丰满的方法/059

胸部集中不是梦/060

要美胸，也要美背/061

快速摆脱游泳圈与蝴蝶袖/062

肥肚小腹摆脱法/063

双层泳圈下小腹摆脱法/064

塑出性感腰线/065

手臂粗的摆脱法/066

肋下肉摆脱法/067

蝴蝶袖的摆脱法/068

塑出丁字裤美臀

吸引人的翘臀/071

大臀抢救法/072

垂臀抢救法/073

臀松垮抢救法/074

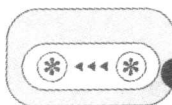
让尖挺臀线定型/075

魔鬼美腿就在你身上/076

大腿根部如何减/077

同时减大腿内外侧的方法/078

腿外侧脂肪去除法/079



5分钟变美变瘦

腿内侧肥油去除法/080

塑出腿部性感线/081

久站的小腿不粗法/082

让小腿肚纤细的方法/083

消除不均匀的小腿肉/084

塑身吃法大公开

塑身期间，用餐有诀窍/087

掌握方法，即使吃自助餐也不怕/087

活力早餐的健康吃法/089

头脑清楚的午餐吃法/090

简简单单的晚餐吃法/091

每一类都吃才有本钱塑身/092

蛋白质是减肥之友/094

留意你的饮食习惯/095

纤活食谱，只要健美不要胖/096

每天最好都吃到的5种食物/096

假如你想自己做菜/097

变化食谱让蔬菜更有味道/098

私房秘饮让你和他的身材更优/108

适合女孩子塑身时喝的饮料/108

适合男性练身材时喝的饮料/114

男女生皆适用的果菜食谱/121



订做一个明星男友

改善线条，两人一起来！/127

肌房四宝，让男人练出迷人肌肉/127

上健身房，最忌蜻蜓点水/129

想要男友拥有男人味的身材/130

想要男友练出有安全感的胸肌/131

秀出你的中间胸线——内侧俯卧撑/133

秀出你的外胸线——外侧俯卧撑/134

内外侧胸线一起秀/135

想要男友秀出上臂小肌肉的方法/136

秀出你的二头肌/137

秀出你的三头肌/139

秀出手臂两侧的上胸线肌肉/140

想要男友拥有腹肌的方法/141

仰卧起坐消腹脂/142

练出腹肌和三头肌/144

滚轮运动（一）/145

滚轮运动（二）/146

健身后立即喝果汁牛奶/147

绝对便利的办公室健身法

健康你的腰部/151

健康你的背部/152

健康你的坐骨神经/153

健康你的筋骨/154

健康你的腰臂/155

健康你的颈部/156

明星身材自己塑

明星，绝非天生就有好身材/159

何笃霖：看到潘老师就会让我想健身/159

季 芹：潘老师的funky课程让我发现运动乐趣/159

江明学：认识阿迪老师，福气啦！/160

秦 伟：享“瘦”人生，就找阿迪！/160

张茵茵：潘老师是我的运动小丁当/162

周幼婷：要保持健美的身材就要运动/162

杰 夫：潘老师是最优秀的有氧舞蹈老师/162

郎祖筠：潘老师的专业权威，让人不瘦也难！/163

姜冠豪：阿迪的课让我在乐趣中享“瘦”健康！/164

丁 宁：跟着阿迪运动的时间比我谈恋爱还久！/165

曹西平：阿迪老师帮学生找回了自信与健康/166

杨丽菁：潘老师让人健康美丽又迷人/166

S.H.E.：跟着潘老师上课，我们真的瘦了！/167

孟庭丽：专业的阿迪老师还给我好身材、好气色！/168

你也可以轻松享“瘦”/170

学员说：我瘦了36公斤/170

学员说：潘老师让我像换了一个人/172

学员说：瘦下来后，同学都不认识我了/173

学员说：结实型的我也跳出线条/175

学员说：甩掉32公斤的肥肉，真好！/176

**推荐序****台湾第一肌肉男阿潘小传**

吴淡如

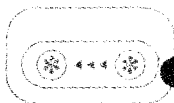
潘老师是台湾首屈一指的“肌肉男”。

他是亚洲最受欢迎的健身教练，有奖为证，而事实上也是如此。上他的课是要抢位置的，曾有女生（应该说是常有）为了抢个好位置而互揪头发、大打出手，这样的情节在现实社会中，应该只有在捉奸现场元配和第三者的撕打中才会有吧。然而在他班上，这倒是有点见怪不怪的事情，可见他受欢迎的程度，也可见某些台湾女性对肌肉男的狂热程度。

不过我倒要澄清一下，我去上他的课，纯粹是为了他的跳舞课很好玩，也很有健身效果。我个人和大多数学员是比较偏爱“智能型”的啦。

嗯，我不是说潘老师没智能。但他的天真程度、可爱程度、敬业程度倒是超乎他的智能程度就是了。

他受欢迎的原因，除了上述的努力之外，还有他很会讲笑话讨女人开心（最高龄的学生高达83岁）。他的舞不太难也不会无聊、舞步推陈出新。上过他课的学生



都知道他喜欢学生为他尖叫。有一次我在沐浴间时，听到两位同学的对话：

“喂，今天老师好像不太开心……”

“唉，他就是个小孩子嘛，就是因为你们今天在他秀肌肉的时候没有人大叫的缘故……”

他完全被学生看穿了嘛，就是一个有人称赞就开心的乐观派。

我观察到一个事实：男人确会因自己的肌肉而有自信心。

如果男人对自己的身体有信心，他就很容易开心。

如果男人容易开心，女人就不必为他们担太多心。

男人简单、乐观一点，是女人的福气。

其实潘老师出书对我来说没有一点好处，现在已经要抢位置了，一出书吸引来更多“醉翁之意不在酒”的崇拜者，那我不是连立锥之地都没有了？

……请大家看书在家里跳跳就好。原谅我小小的自私吧……

虽然这个小序我写得心不甘情不愿，但我还是要很诚恳地说：“潘老师，谢谢你为我们积弱不振的肌肉带来生机。”

我也努力想变成一个“头脑简单、四肢发达”的人，

在音乐节奏中轻轻松松过日子!

阿潘，请奋力跳到90岁，我等必当追随，那时候再来替你尖叫吧。

推荐序

体适能界的奇葩

亚历山大企业集团董事长 唐雅君

对于阿迪，我只能说他是**有氧舞蹈界**的一朵“奇葩”。

因为他并非舞蹈科班出身，也没有显赫的背景，更没有经过正规的训练，但却凭他自身的努力以及不服输的毅力，一步一个脚印地闯出今天这番局面，拿下全亚洲“Asiafit专业有氧教师”的第一个华人，实属不易。

谈到与他的结缘，缘自于十几年前我担任一个全省“Dr.Paper乐倍舞”舞蹈比赛的评审，他是参赛者，精彩的舞蹈表演夺得了那场比赛的冠军，于是我大胆聘请他来工作室教舞。一直以来，我经营的主旨，就是让会员在运动的过程中很快乐、很享受，所以当时我不管什么舞蹈都引进。阿迪并不是我第一个相中的舞蹈高手，但却是最经得起历练的。早在19年前，我就引进当时非常流行的“霹雳舞”到舞蹈课程中，但当时任教的老师不到两年就后继无力，只有在我这里当part time的阿迪表现卓越。四五年后，一些在当时很top、很正统



的舞蹈老师都会跟我抱怨：他又不是正统出身，为什么可以拿高薪、享受特别待遇？我就跟他们说：“因为他让会员很快乐、很开心地运动，这就是他的魅力！”而当时抱怨他、排斥他的老师或leader们，现在都很服气，因为“结果论英雄”，他的funky dance课程果然受欢迎，他用事实证明了他的实力。

我的公司曾经用过很多曾是艺人或模特儿的人，他们到了30多岁仍抱着明星梦过日子，最后一无所获。而阿迪很聪明，他了解自己的定位。他也曾经在舞台上风光过，也曾经是个要出唱片的歌手，但他很清楚现在这个教舞的舞台最适合自己，所以没有浪费一点一滴的时间。另外，他的自爱与敬业态度也让我很佩服。一直以来，他不断要求进步，所以在教学上、舞蹈上甚至音乐上求新求变，这也是他的学员人数不断累积增加的最大原因。他很爱惜自己，课余时间仍固定每天在健身房锻炼身体，因为他清楚那是他的本钱。

另外，他踏实、不好高务远、不忘本。很多人以为他有了这么多的舞迷或荣耀，生活一定很不同。但相反，他的生活却极为规律。早上带他心爱的两只狗狗跑步，还会打电话给我说：

“嘿，听！有鸟叫声……”（还真的有！）然后上课、

下午健身、晚上再遛狗，下课后就固定在一个地方用餐，不抽烟、不喝酒、不应酬……他就是这么规律生活的一个人。（有一点要补充：他不仅生活规律，三餐也很规律，而且时间到了一定要吃，不吃可是会发脾气的！）

关于我对他的期望，在新书方面，当然希望它大卖，让这本瘦身专业书能够造福更多想要减肥瘦身的人；至于对他个人，我巴不得能多copy几个阿迪，除了分担他忙碌的教学工作之外，也能够达到传承的目的。我相信跟着像阿迪这个脚踏实地又有热诚的老师运动，大家都会越动越快乐、越动越美丽的！

《《《《 轻轻松松甩赘肉 》》》》

你以为这些松垮垮的赘肉会一辈子缠着你？

只要掌握诀窍，你也能够身轻如燕！

