

曲影 (Christina Kok) 著

「一定瘦」的秘密在于：
高效地瘦、健康地瘦、随心所欲地瘦！
曲影导师20年健康体重管理经验，
无私传授给等瘦的你！
用心学一次，享瘦一辈子！



中国体商BQ (Body Quotient) 研究第一人
亚洲瑜伽天后、时尚美体专家 曲影

“好习惯决定好身材，好观念决定好心态！
今天的肥胖，
是昨天的坏习惯 + 负思维造成的。
一个女人，只有管理好自己的身材，
才能经营好自己的人生！”

适合亚洲女性体质的健康瘦身法
附赠：珍藏版DVD + 手机视频

● 魅力瑜伽舞 ● 燃脂哑铃操 ● 性感肚皮舞

—— 高清画质，物超所值 ——

【请详阅本书后勒口“获取步骤”】



一定瘦!

❧ You can slim down ❧

曲影 著



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一定瘦 / 曲影著. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5537-3192-6

I. ①一… II. ①曲… III. ①瑜伽—减肥—基本知识

IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095683号

一定瘦!

著 者 曲 影 (Christina kok)

责任编辑 樊 明 葛 昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 深圳市威利彩印刷包装有限公司

开 本 635mmx965mm 1/12

印 张 16

字 数 120千字

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3192-6

定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章 肥胖，只不过是负能量、负思维的产物

Chapter 01 You are fat because of your wrong ideas

- 012……减重，先从改变自己的观念开始
- 014……找出真凶——代谢力下降，体重上升的罪魁祸首
- 020……毒素肆无忌惮——你瘦不下来的又一“凶手”
- 026……懂点营养学——曲影的独家卡路里瘦身课堂
- 029……瘦身黄金时间——不可错过的绝佳时刻
- 032……会吃不胖——不节食却能减重的营养秘方
- 043……正确地呼吸——迈出瘦身的第一步

第二章 管理上半身脂肪，打造第一眼美女

Chapter 02 Women's goal: Reduce the upper body fat

- 048……“大脸猫”——脸大让你与美丽不沾边
- 054……颈部皱纹——别让颈部肌肤成为你真实年龄的曝光者
- 058……挤满肥肉的胖胳膊——你穿不上漂亮衣服的真正原因
- 066……背影女神诞生记——循序渐进的美背锻炼

第三章 “丰乳肥臀”——女人都应该有的“事业线”

Chapter 03 Women's goal: Plump breasts and sexy buttocks

- 088……好姐妹才会一起分享的胸部悄悄话
- 097……胸部修炼课——美女必修的魔力美胸课程
- 107……一定翘——扁平臀瞬间升级为翘臀
- 119……5分钟就够了——简易美臀操，简单轻松练



第四章 中段管理——女人的腰围决定男人的热度

Chapter 04 Women's goal: Have a slim waist

- 132……骨盆都歪斜了，还怎么拥有完美的曲线
- 146……腰腹纤细的理由——腹部隆起的速度等于你衰老的速度
- 154……弹力绳——告别“小腹婆”的“神器”

第五章 修长美腿——没有它你不可能是性感女神

Chapter 05 Women's goal: Graceful curve of the legs

- 164……紧实大腿肌肉，瞬间再现天鹅美腿
- 176……美化膝盖，告别肿肿的馒头窝
- 178……纤细小腿线条，华丽丽的超短裙秀出来
- 181……足下生辉，白皙脚踝惹人怜
- 183……15分钟，轻松拥有模特美腿

附录 Appendix

- 186……问题腿形MM矫正操，快速摆脱不能穿短裙的烦恼
- 190……看懂热量计算表，时刻监控自己的体重
- 192……变瘦变美——我的减肥记录



曲影 (Christina Kok) 著

「一定瘦」的秘密在于：
高效地瘦、健康地瘦、随心所欲地瘦！
曲影导师20年健康体重管理经验，
无私传授给等瘦的你！
用心学一次，享瘦一辈子！



中国体商BQ (Body Quotient) 研究第一人
亚洲瑜伽天后、时尚美体专家 曲影

“好习惯决定好身材，好观念决定好心态！
今天的肥胖，
是昨天的坏习惯 + 负思维造成的。
一个女人，只有管理好自己的身材，
才能经营好自己的人生！”

适合亚洲女性体质的健康瘦身法
附赠：珍藏版DVD + 手机视频

● 魅力瑜伽舞 ● 燃脂哑铃操 ● 性感肚皮舞

—— 高清画质，物超所值 ——

【请详阅本书后勒口“获取步骤”】



时尚美体专家曲影 (Christina Kok)

- “普诺瑜伽Proyoga”连锁品牌创办人
- 中国体商BQ (Body Quotient) 研究第一人
- “全国瑜伽师岗位技能培训”指定考评官
- IYF国际瑜伽联盟亚洲区秘书长
- AYTA亚洲瑜伽导师联盟秘书长
- 中国健美协会国家级健身指导
- 澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师
- 中国第一批专业瑜伽导师
- 中国首位高温瑜伽导师
- 高级营养顾问、心理辅导师
- 汉语言文学硕士、专栏作家

“一定瘦！”的秘密在于：

高效地瘦、健康地瘦、随心所欲地瘦！

甩掉体重计！曲线比体重数字更重要！

- 减重，先从改变自己的观念开始
- 代谢力下降——体重上升的罪魁祸首
- 懂点营养学——曲影的独家卡路里瘦身课堂
- 瘦身黄金时间——不可错过的绝佳时刻
- 会吃不怕胖——不节食却减重的营养秘方
- “大脸猫”——脸大让你与美丽不沾边
- 颈部皱纹——别让颈部肌肤成为你真实年龄的曝光者
- 挤满肥肉的胖胳膊——你穿不上漂亮衣服的真正原因
- 胸部修炼课——美女必修的魔力美胸课程
- 骨盆都歪斜了，还怎么拥有完美曲线
- 腰腹纤细的理由——腹部隆起的速度等于你衰老的速度
- 一定翘——扁平臀瞬间升级为翘臀
- 修长美腿——没有它你不可能是性感女神
- 紧实大腿肌肉，瞬间再现天鹅美腿
- 纤细小腿线条，华丽丽的超短裙秀出来
- 足下生辉，白皙脚踝惹人怜
- 15分钟，轻松拥有模特美腿

... ..



曲影导师亲自创编的精品塑身运动全收录！

魅力瑜伽舞、燃脂哑铃操、性感肚皮舞，有氧运动帮你轻松“享”瘦！

清新亮丽画质，简体中文字幕，超强班底制作！

上架推荐：瘦身 纤体 健康 时尚

ISBN 978-7-5537-3192-6



9 787553 731926 >

定价：39.80元 (附赠DVD光盘1张)

❗ 获取手机视频方式：见本书后勒口“获取步骤”



一定瘦!

❧ You can slim down ❧

曲影 著



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一定瘦 / 曲影著. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社,
2015. 8
ISBN 978-7-5537-3192-6
I. ①一… II. ①曲… III. ①瑜伽—减肥—基本知识
IV. ①R247. 4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 095683 号

一定瘦!

著 者	曲 影 (Christina kok)
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市威利彩印刷包装有限公司
开 本	635mmx965mm 1/12
印 张	16
字 数	120千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3192-6
定 价	39.80元 (附赠DVD光盘1张)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



管理好自己的身材， 才能经营好自己的人生

普诺瑜伽曾经对8年来累积的学员做了一个统计：几乎95%的“胖纸”，并非是一生下来就胖，遗传因素导致的肥胖几乎微乎其微。这些后天长成的“胖纸”们并不知道，不健康的饮食、生活习惯正是使得她们过于丰满、圆润的重要原因。

不信你可以仔细观察身边的朋友：那些可爱的“胖纸”们都会给自己冠上一个称号：“吃货”。她们整天喊着要减肥、要瘦身、要变美，但一旦遇到美食就“缴械投降”了。如果被身边的苗条女们拉去逛街，看着美女们穿着漂亮的衣服，自己却连最大号都穿不上，她们会瞬间“内伤”，发誓要将身上的肥肉在十天半个月之内去掉。但一转眼，她们又心安理得地面对诱人的红烧肉在心里默念着：吃饱了再减肥！

还有些“吃货”们，也曾下定决心将“好吃”这个词从自己的字典里抹去，也曾立誓要靠运动来减肥。也曾信心满满地给自己制订一个并不合理的减肥计划表，强迫自己每天至少运动一个小时，晚餐直接省掉……

但她们往往在坚持上一天或者一周之后，发现运动是件很累的事情，就慢慢地懈怠了。从一开始的“每天运动一个小时”到后来“干脆一周运动一次，一次一小时吧”。

时间偷偷溜走，减肥的毅力也渐渐丧失，最后索性不了了之。

最后的最后，她们依然胖着，依然整天喊着“减肥”的口号。

如果你也是这样的“胖纸”，不妨回想一下，我说的这些，你是否也荣幸地“中枪”了。

以我的了解，大部分“胖纸”都会“中枪”。瘦身不能靠一时兴起，也并非单纯地靠节食或者运动就能奏效。

如果把它比作一项事业，瘦身就是女人一生要坚持的事业。

一个女人如果管理不好她的身材，肯定也经营不好她的人生！

女人，哪怕到了八十岁，也希望自己是美丽的！而美丽的同时还要保持健康，又是一门很大的学问。

许多人虽然通过各种方法瘦下来了，却失去了健康。

她们不懂得，健康地瘦，才能换回女人的美丽！

因此，在编写这本书的时候，我重点将营养学知识与瘦身方法结合起来，让你一边快速地瘦身，一边保持营养均衡。同时，在这本书里面，我还搜集了一些我的学员们在瘦身过程中的小故事，写出来，是想让你知道，你并不是一个人在“战斗”。瘦身的路上，有苦也有乐。

你需要做的，是从现在开始，**树立健康观念，结合科学的知识、正确的方法去瘦身。**不要再将瘦身当成某一时期的任务，而是将它当成如同吃饭、睡觉、工作一样的日常生活中的事情。

如果你准备好了，那就开始吧！

曲影

2014 年写于深圳





第一章 肥胖，只不过是负能量、负思维的产物

Chapter 01 You are fat because of your wrong ideas

- 012……减重，先从改变自己的观念开始
- 014……找出真凶——代谢力下降，体重上升的罪魁祸首
- 020……毒素肆无忌惮——你瘦不下来的又一“凶手”
- 026……懂点营养学——曲影的独家卡路里瘦身课堂
- 029……瘦身黄金时间——不可错过的绝佳时刻
- 032……会吃不怕胖——不节食却能减重的营养秘方
- 043……正确地呼吸——迈出瘦身的第一步

第二章 管理上半身脂肪，打造第一眼美女

Chapter 02 Women's goal: Reduce the upper body fat

- 048……“大脸猫”——脸大让你与美丽不沾边
- 054……颈部皱纹——别让颈部肌肤成为你真实年龄的曝光者
- 058……挤满肥肉的胖胳膊——你穿不上漂亮衣服的真正原因
- 066……背影女神诞生记——循序渐进的美背锻炼

第三章 “丰乳肥臀”——女人都应该有的“事业线”

Chapter 03 Women's goal: Plump breasts and sexy buttocks

- 088……好姐妹才会一起分享的胸部悄悄话
- 097……胸部修炼课——美女必修的魔力美胸课程
- 107……一定翘——扁平臀瞬间升级为翘臀
- 119……5分钟就够了——简易美臀操，简单轻松练



第四章 中段管理——女人的腰围决定男人的热度

Chapter 04 Women's goal: Have a slim waist

- 132……骨盆都歪斜了，还怎么拥有完美的曲线
- 146……腰腹纤细的理由——腹部隆起的速度等于你衰老的速度
- 154……弹力绳——告别“小腹婆”的“神器”

第五章 修长美腿——没有它你不可能是性感女神

Chapter 05 Women's goal: Graceful curve of the legs

- 164……紧实大腿肌肉，瞬间再现天鹅美腿
- 176……美化膝盖，告别肿肿的馒头窝
- 178……纤细小腿线条，华丽丽的超短裙秀出来
- 181……足下生辉，白皙脚踝惹人怜
- 183……15分钟，轻松拥有模特美腿

附录 Appendix

- 186……问题腿形MM矫正操，快速摆脱不能穿短裙的烦恼
- 190……看懂热量计算表，时刻监控自己的体重
- 192……变瘦变美——我的减肥记录







第一章

肥胖，只不过是负能量、 负思维的产物



Chapter 01

You are fat because of
your wrong ideas



对着商店衣橱里的漂亮时装心痒痒，
看看自己却是满身的肥肉。
于是下定决心减肥，节食、运动、吃减肥药，
各种招数都用尽，却发现丝毫未见成效。
最抓狂的是，你已经没有了动力和激情，
只能安慰自己：
胖点就胖点吧，谁让我减不下来呢……
那就再试试吧，这一次，
找准你的身体密码，我坚信，
这一次你一定能够瘦下来。

减重，先从改变自己的观念开始

在教你了解自己的体形并开始瘦身之前，我仍然得问你：你是否已经从内心意识到美丽的重要性？是否下定决心不瘦到最苗条的时候绝对不罢休？

如果你只是一时受到刺激，或者三分钟热度，那么就请继续选择做“胖纸”吧！

但是，你将失去作为一个美女所能享受到的一切“福利”！

不要怪我危言耸听，你可以回想一下：公司招聘新员工，在新同事到来之前，你想象的新同事的形象，绝对不是一个虎背熊腰的胖姑娘吧？去参加重要的聚会，你是不是总是在镜子面前照来照去，希望有件衣服能让你看起来瘦点，有气质点？和朋友逛街买衣服，你总是只看不买，因为商场里好看点的衣服你都穿不上，只能回来对着淘宝默默地淘那些加大再加大的衣服。

你也许会说：“我习以为常了，这些小麻烦就让它存在着吧！”

那请你再看看美女能享受的福利：办公室的男同事总是对身边的美女献殷勤，美女有需要，他们会说：“我来帮你好吗？”而胖姑娘们的要求，则会得到这样的答案：“好的，你先等等！”

相亲时，女方如果是个圆润的胖姑娘，男方往往会落荒而逃。更有甚者，还会逢人便说，相亲时碰到一只大恐龙。

美女总是随时随地地更受欢迎，这是不可争辩的事实。

更重要的是，美丽还意味着新生活的开始。

接触美丽健康事业这么多年之后，我有个惊人的发现：那些气质优雅的女人，往往生活也在一个良性循环之中：家里一尘不染，有一个穿着体面风度翩翩的老公和一个活泼可爱举止得体的孩子，事业也发展得特别好。而那些胖胖的慵懒的女性，似乎生活更容易陷入一种恶性怪圈：事业生活不如意，家里不整洁不卫生，每天都觉得心情很糟糕。

也有人问，怎么改变？那就从改变自己开始吧！你的生活需要你下定决心去改变！

但有很多已经行动起来的人处在迷茫中：看见别人瘦身，能收到立竿见影的效果，为什么我却毫无起色呢？

那是因为，你还没找到属于自己的身体密码。你必须比任何人都更了解自己才能得到想要的