

全亚洲最强版本
健身操完整动作，分步详解



塑身女王 郑多燕 完美瘦身操

[韩]郑多燕◎著



超值附赠：4开Q版瘦身挂图1张

瘦不是饿出来的，边享受美食边甩肉
最有成就感的减肥运动，再懒也能坚持
日本、韩国亿万粉丝体验过的最强瘦身操



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

享瘦生活 001



塑身女王
郑多燕
完美瘦身操

[韩]郑多燕◎著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

享瘦生活: 塑身女王郑多燕完美瘦身操 / (韩) 郑多燕著; 王芳译. —青岛: 青岛出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5552-0494-7

I. 享… II. ①郑… ②王… III. ①女性 - 健身运动 - 基本知识 ②女性 - 减肥 - 方法
IV. ①G831.3 ②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083971号

MOMUCHAN SHIKI 10NEN GO MO KIREI NA JIBUN DE IRU HOUHOU by Jung Dayeon

Copyright © 2013 Jung Dayeon

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co.Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书中文简体字版权由株式会社三笠书房授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2014-146

书 名 享瘦生活: 塑身女王郑多燕完美瘦身操

著 者 郑多燕 (韩)

译 者 王 芳

选题策划 北京日知图书有限公司

策划编辑 周鸿媛

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 王 宁 曲 静

文图编辑 冷寒风

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5552-0494-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 美容美体类 生活类

Contents

序言……MOMUCHAN最理想的身体，让你焕然一新	4
---------------------------	---

前言	
32岁超过70公斤的我，为什么想要拥有MOMUCHAN	13



意识和积极乐观的心态篇

10年后依旧是美女的神奇法则

1 保持“爱美”的天性， 让自己更有魅力	26
2 无论是减肥还是自我提升， 什么时候开始都不会太迟	28
3 习惯了训练的生活后， 心情不可思议地变得轻松了，时间也随之变得充裕	30
4 与其对体重计上的数字又喜又忧， 不如养成经常照镜子的习惯	32
5 你知道比天价美容液、 高额美容费用更有效的“抗衰老疗法”吗？	34
6 美食同源——吃得不同， 美丽的程度不同	36
7 想要体验时尚和化妆的乐趣， 是否能为了这些而积极地付诸努力呢？	38



美丽素养&知识篇

开始打造柔韧、 女人味十足的身体曲线

1	能让你比佩戴任何宝石都光彩夺目的东西 ——光滑的肌肉	44
2	拥有了美丽的身体曲线， 才可以说拥有了真正意义上的女人味	48
3	想让哪里长肌肉就在哪里长肌肉， 自己的身体由自己来设计	52
4	应该欢迎肌肉酸痛的感觉， 因为这正是你的身体“美丽进化”的讯号	54
5	练就了肌肉，不只是气质上的改变， 连肤质都变好了，真是不可思议！	56
6	无论如何都要好好地享受训练！ 不要再坚持完美主义了	58



训练实践篇

每日15分钟， 让你成为年轻态的美人儿！

简单、基础的训练，让你的身体向“360度全方位美丽”进发！	62
◆ Abs（腹部）	65
◆ Hip&Legs（臀部&腿部）	69
◆ Chest（胸部）	73
◆ Back（背部）	77

◆ Arms (臂部)	81
◆ Shoulders (肩部)	87



饮食生活&食谱篇

边吃边美丽， 秘密大公开！

1 无论是肌肤还是身体，都因吃进的美食不同而不同， 所以我自制美食	96
2 因为我每日进食6~8餐， 所以丝毫没有空腹感的困扰	98
3 包包里随身携带的小点心 是我肚子饿时的贴心伴侣	100
4 蛋白质和碳水化合物对身体也非常重要。 一旦缺少，你的美丽会大打折扣	102
5 一味节食减肥是不能持久的， 所以要一周吃一次想吃的东西	104
6 多喝水可以促进身体新陈代谢， 女人是绝对不能缺水的	106
7 美女的饮食，要以清淡为主。 即便是清淡的，也要切记不可暴饮暴食	108
8 我每天的固定食谱 是这样的！	110



我现在所想到的 和考虑的事情

“以前的我”被自卑感所困扰	120
女人为练就美丽而努力付出，是天经地义的事情	121
男性喜欢这样的女性	122
“性格不合适”——其实是性的不和谐	123
任何时候都不能对美丽的事物失去好奇心	125
结束语	
下定决心那一瞬间，	126
在你身上将发生神奇的魔法	

享瘦生活 001



塑身女王
郑多燕
完美瘦身操

[韩]郑多燕◎著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

享瘦生活: 塑身女王郑多燕完美瘦身操 / (韩) 郑多燕著; 王芳译. —青岛: 青岛出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5552-0494-7

I. 享… II. ①郑… ②王… III. ①女性 - 健身运动 - 基本知识 ②女性 - 减肥 - 方法
IV. ①G831.3 ②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083971号

MOMUCHAN SHIKI 10NEN GO MO KIREI NA JIBUN DE IRU HOHHOU by Jung Dayeon

Copyright © 2013 Jung Dayeon

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co.Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书中文简体字版权由株式会社三笠书房授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2014-146

书 名 享瘦生活: 塑身女王郑多燕完美瘦身操

著 者 郑多燕 (韩)

译 者 王 芳

选题策划 北京日知图书有限公司

策划编辑 周鸿媛

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 王 宁 曲 静

文图编辑 冷寒风

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5552-0494-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 美容美体类 生活类



Zheng Duo Yan

为成为10年后依然光彩照人的女人而努力。

MOMUCHAN

最理想的身体，
让你焕然一新

大家好。我是创造“MOMUCHAN减肥魔法”的郑多燕。

所谓“MOMUCHAN”在韩语中的意思是“最理想的身体”。

现在仍然有人称赞我“美魔女创始人”或“看起来不像46岁”什么的，我32岁时开始减肥，那时完全是大妈身材。

其实，结婚前的我身材纤细苗条，对流行时尚也很关注，但生了两个小孩后，身材就走了样，变得胖墩墩的，当时的体重应该已经超过了70公斤（因为很害怕称体重这件事，所以没有上秤称过，也不知道当时准确的体重到底是多少）。

即使那样，我也正常吃饭，运动瘦身，坚持MOMUCHAN式减肥方法，感觉身心都焕然一新。

女人不管什么年纪，只要想拥有美丽，什么时候开始减肥都不会太迟——这就是我的战略战术。

“好年轻啊！你是用什么特别的方法保持的，能教给我其中的秘诀吗？”“好厉害啊，看起来比之前还要漂亮。”

10年后，遇到你之前的朋友时，是不是想听到像这样的赞美？而且，是不是也想要成为爱人最想要珍惜的女人？从今天开始，进行MOMUCHAN式减肥，这些都可以如愿以偿。

本书详尽介绍了拥有纤细苗条的身材，并且光彩熠熠、女人味十足、性感美丽的方法。除了锻炼和饮食，书中也介绍了养成好的生活习惯和调整心态的方法。

从现在开始进入奇迹般的减肥体验，一起进入MOMUCHAN的世界。

郑多燕

一直坚持
以后要比现在更美丽的信念，
是女人最重要的特质。





Contents

序言……MOMUCHAN最理想的身体，让你焕然一新	4
---------------------------	---

前言	
32岁超过70公斤的我，为什么想要拥有MOMUCHAN	13



意识和积极乐观的心态篇

10年后依旧是美女的神奇法则

1 保持“爱美”的天性， 让自己更有魅力	26
2 无论是减肥还是自我提升， 什么时候开始都不会太迟	28
3 习惯了训练的生活后， 心情不可思议地变得轻松了，时间也随之变得充裕	30
4 与其对体重计上的数字又喜又忧， 不如养成经常照镜子的习惯	32
5 你知道比天价美容液、 高额美容费用更有效的“抗衰老疗法”吗？	34
6 美食同源——吃得不同， 美丽的程度不同	36
7 想要体验时尚和化妆的乐趣， 是否能为了这些而积极地付诸努力呢？	38



美丽素养&知识篇

开始打造柔韧、 女人味十足的身体曲线

1	能让你比佩戴任何宝石都光彩夺目的东西 ——光滑的肌肉	44
2	拥有了美丽的身体曲线， 才可以说拥有了真正意义上的女人味	48
3	想让哪里长肌肉就在哪里长肌肉， 自己的身体由自己来设计	52
4	应该欢迎肌肉酸痛的感觉， 因为这正是你的身体“美丽进化”的讯号	54
5	练就了肌肉，不只是气质上的改变， 连肤质都变好了，真是不可思议！	56
6	无论如何都要好好地享受训练！ 不要再坚持完美主义了	58



训练实践篇

每日15分钟， 让你成为年轻态的美人儿！

简单、基础的训练，让你的身体向“360度全方位美丽”进发！	62
◆ Abs（腹部）	65
◆ Hip&Legs（臀部&腿部）	69
◆ Chest（胸部）	73
◆ Back（背部）	77

◆ Arms (臂部)	81
◆ Shoulders (肩部)	87



饮食生活&食谱篇

边吃边美丽， 秘密大公开！

1 无论是肌肤还是身体，都因吃进的美食不同而不同， 所以我自制美食	96
2 因为我每日进食6~8餐， 所以丝毫没有空腹感的困扰	98
3 包包里随身携带的小点心 是我肚子饿时的贴心伴侣	100
4 蛋白质和碳水化合物对身体也非常重要。 一旦缺少，你的美丽会大打折扣	102
5 一味节食减肥是不能持久的， 所以要一周吃一次想吃的东西	104
6 多喝水可以促进身体新陈代谢， 女人是绝对不能缺水的	106
7 美女的饮食，要以清淡为主。 即便是清淡的，也要切记不可暴饮暴食	108
8 我每天的固定食谱 是这样的！	110