

累死人的减肥闪边去！风靡韩国的权式瘦身法，1天5餐也绝不复胖！

没吃药、不节食、更没抽脂，减肥才更要「吃」！
肉肉女变S号小姐的搞笑激瘦日记，笑着笑着就瘦了！

Oh My God!

我瘦了 50公斤

比整容更有效的减肥法

权美珍◎著 林育帆◎译

独创减肥食谱
大公开！
橘皮、
掉发、便秘
通通out！

103kg
↓
51.5kg



Sorry! 这真的是3年前的我!

连我都能瘦50kg，你也一定能成功!



全 佳 图 书 出 版 单 位
化 学 工 业 出 版 社

Oh My God!

我瘦了 50公斤

比整容更有效的减肥法

权美珍◎著 林育帆◎译



化学工业出版社

·北京·

减肥，是一场自己与自己的战争，其中的苦涩只有经历过减肥的人才能体会。汗水、泪水、焦躁、气馁、绝望……但是，韩国“减肥女孩”权美珍却一路笑着从103公斤减到了51.5公斤，足足减掉了一半的体重！本书就是权美珍的搞笑激瘦日记，您可以从中找到减肥路上的共鸣，在美食的诱惑面前、在辛苦运动的汗水中，您会更加坚强；简单有效的减肥方法，您不用去健身房，在家或约会时就能开心地瘦；以及营养健康的低卡美食，1天5餐也不胖，您可以美丽地瘦下来。

相信您能在权美珍的陪伴下，度过一个痛苦的平台期，健康、享受地减肥成功。

图书在版编目（CIP）数据

Oh My God! 我瘦了50公斤 / [韩] 权美珍著；
林育帆译. —北京：化学工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-122-23712-5

I. ①O… II. ①权… ②林… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第081228号

헬스걸 권미진의 개콘보다 재밌는 다이어트 © 2013 by Kwon Mi Jin
All rights reserved

First published in Korea in 2013 by CHOSUN News Press Inc.

Through Shinwon Agency Co., Seoul

Simplified Chinese translation rights © 2015 by CHEMICAL INDUSTRY PRESS

北京市版权局著作权合同登记号：01-2015-0381

责任编辑：丰 华 李 娜 装帧设计：水长流
责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数400千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：45.00元 版权所有 违者必究

没抽脂、没吃药，103公斤变51公斤，我都能减肥成功，你当然也可以！

出生时体重3.7公斤，数值相当可观。喝奶量是别家小孩的2倍；4岁时一人吃完整只烤鸡后昏倒被送进急诊室；一双粗腿怎样也挤不进最大尺寸的童装裤子里，只好提早买少女服饰，再剪掉裤长的一半才拿来穿。

小学3年级时，因为想吃运动后提供的面包，所以加入田径队推铅球；小学5年级时，覬爸爸喝的马格利酒，便偷偷拿来喝，最后竟把自己灌醉；误把电子锅当作马桶，将锅盖打开后就坐上去，导致屁股烫伤。

初中时，别人连穿3年的校服，她却每年都要重新定做；埋怨逼迫自己减肥、运动的妈妈，最后愤而离家出走。朋友们买衣服、化妆品来打扮自己时，她将全部的零用钱都拿去买食物吃。当体重50多公斤的女孩们说自己只有49公斤时，体重超过90公斤的她，只好谎称自己88公斤。突破100公斤后，大笑时，差点儿因身上的肉挤压呼吸道而丧命。

从小到大不论去哪里都是所有人中最胖的，从此便相信自己一辈子都要这样度过。然而，现在这名少女整个人瘦了一大圈。

因为亲身经历过，我更清楚减肥是多么辛苦的事

“减肥”，这是男女老少皆挂在嘴边的两个字。它究竟是什么，为何会带给人们这样的压力、怒火与痛苦！即使减肥成功，绝大部分的人也还是会面临溜溜球效应，最后身材甚至比以前更臃肿。“减肥”无疑是自己与自己的一场战争。

尽管我并非专业教练，但千真万确是从103公斤瘦到51公斤，因此，减肥是多么艰辛又寂寞的一场战争，减重过程中会遭遇什么事情，又会面临什么变化，我肯定比任何人都更清楚。说“没时间运动”只是借口，但是当我发现另外挪出时间运动的确很困难后，便开始从日常生活中找寻运动的机会。即使过程顺利，眼前的美食仍然多次搞砸我的减肥计划，最后，我终于成功利用低卡路里餐点，快乐战胜肥胖大魔王。

此外，为了不传达错误信息，我可是做足了功课。我更敢保证，从开始减肥的那一天到现在，我付出的努力和时间绝对超出各位的想象。

许多人问我：“你将辛苦得来的一切全部分享给他人，会不会很舍不得？”我却未感到任何不舍，因为我想与那些因肥胖而身心受创、因减肥而备感压力的人们分享自己尝到的成功滋味。所以，我也利用博客与大家交流。

每当看见那些因为我的文字而开始减重、肤质变好，或是罹患糖尿病的患者说我的食谱很有帮助等留言时，我内心都感到无比踏实与幸福。拜这些幸福能量所赐，我才得以维持曼妙身材并努力不懈直到今日，真的衷心感谢大家。

身体绝不会背叛辛苦的汗水，有付出就有收获

虽然我是通过电视节目而开始减重的，但是，我也有在节目上无法说的故事。其中一个不能说的秘密就是“溜溜球效应”。结束“减肥女孩”单元的拍摄后，我饱受溜溜球效应的折磨，所以我决定重新减肥。然而，尽管我尝试了邻居姐姐、某位女星和朋友的减肥法，最终仍以失败收场。屡战屡败的我也为此伤心欲绝地痛哭过。

即使如此，我也从未放弃，在屡次尝试后，我得出“只要遵守基本原则就不会变胖，溜溜球效应也不会找上门”的道理。靠节食、只吃单一食物等减肥方式，在短时间内快速且成功瘦下来的人，与健康饮食搭配运动而慢慢瘦下来的人相比，后者才是真正的胜利者。因为，我们的身体绝不会背叛辛苦挥洒的汗水。

别再等到明天，现在就开始健康减肥吧！

整个人瘦下来后，我得到的最大收获并不是焕然一新的身材与面貌，而是“正面的心态”。它赋予我勇于挑战的精神与韧性，让我明白没有什么事情是做不到的。虽然俗话说“肯做，就会成功”，但我知道这并不能泛指所有事情，所以也没有百分之百相信这句话，当然也就更不会认为“不去做，就会成功”。

有人说减肥若不够激进则瘦不下来，但我绝不是做法如此极端的人。我在下定决心减肥后，不但产生了坚强的意志力，也越瘦越有心得。记得千万不要光说不练，要身体力行！还有，一定要从“今天”开始，而非“明天”！此时此刻就立刻行动吧！

既然慢慢来就能瘦下来，那就绝不会有“甩不掉”的肥肉。减肥成功后，除了得到梦寐以求的身材与面貌外，还能常葆一颗积极正面的心。我再也不是为了减肥而减肥，而是要为更幸福、更健康、更璀璨的人生而减肥一辈子。

为了不让我“减肥顾问”“健康传道士”“奇迹少女”等头衔蒙羞，我会像个好姐姐、好妹妹、好女儿般，陪伴大家走向减肥之路。

改变人生的减肥之路，现在开始！

权美珍的下一个接班人就是你！

权美珍

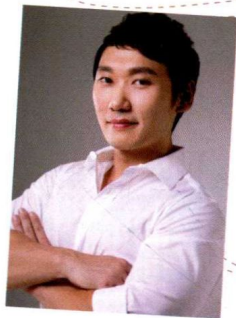
恭喜美珍！ 现在真的是大美女了！

米开朗基罗曾说：“大卫雕像本来就存在于大理石内。”或许是我有一双像米开朗基罗般的慧眼，所以从0.1吨的美珍身上发现美丽的美珍。相较于雕塑石像，雕塑身材与体内脂肪会是多么痛苦的一件事！然而在痛苦的终点，这尊美丽雕像诞生了。期许这块土地上的其他美珍们在读了这本书之后也能怀抱着愉快心情雕塑出全世界最曼妙健康的完美身材。——金硕炫

7年前在大学路剧场第一次见到的美珍是胖嘟嘟的业余搞笑志愿生，现在则越来越美了！不论是搞笑还是减肥，美珍靠着不灭的热情打造出今日的自己，在此为她掌声鼓励。——李常德

我的学妹权美珍将减肥转变为自己人生的一部分。原以为她只不过是身材胖、心地善良的人，但如今美珍已成为我迎接挑战与自我启发时的最佳榜样！就是这样，美珍！因为你是权美珍，所以你一定做得到！我从你身上学到很多！我们一起加油吧！

——朴成浩



看见美珍就会让我联想到“奇迹”这个词，我要在此向创造奇迹的美珍献上最真诚的祝福。现在反而是我要向她讨教减肥秘诀，她总是靠着自己独创的方法愉快减肥，任谁看见她都会产生源源不绝的快乐能量。期待所有为肥肉和健康苦恼的人在读了这本书之后也能创造自己的“奇迹”。——健身之神 李承允

懂得如何变美的女人就是权美珍。

——恶魔助教 李钟勋

挑战看看吧，权美珍的健康秘密全在这本书里。

——宋荣吉



总是暴饮暴食又不爱运动的她，曾经胖到100公斤以上的她，那样的她已经彻底改头换面了。快吸收她所有的实战经验，这样你也可以像她一样彻底改变。

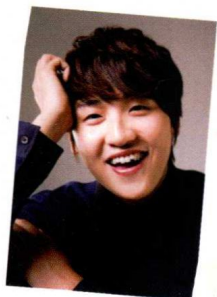
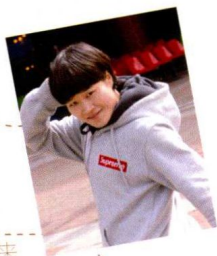
——李尚勋





美珍现在是身心轻盈的女人了！——梁相国

没有不可能！权美珍是减肥界的终极武器！——金慧善



不仅身材和心灵都变美了，连自信也找回来了。快去诱惑像我一样的花美男，想必一定会全数上钩的吧！——柳根知



减肥后会有什么改变？脸蛋？身材？美珍则是人生大转变。健康减肥！人生完美无缺！——金基利

体重只不过是一个数值罢了，敬至高无上的健康与美貌！——张起泳

这本书将会是你今年夏天减肥的最佳救兵^^。——减肥女孩 李姬庚

这是一本兼具减肥与健康的教科书，收录努力不懈就能成为真正女人的方法。——金怜喜

惊天动地的美珍变身记。——郑恩善

拥有美貌与健康的美珍，好勇敢！——申葆拉

我们的老幺美珍印证了“美貌并非与生俱来，而是后天打造的”这句话，她用行动取代空口说白话，帅呆了！——郑知敏





就像李秉宪再次联络李珉廷一样，美珍焕然一新的面貌让我也忍不住主动联络她。“美珍啊，你比李珉廷还要美丽动人！”——朴辉顺

30年来我和体重间的战争也不曾中断，对于世界上的男女老少乃至任何人而言，减轻体重是何其痛苦的事，但是她办到了，由衷佩服权美珍小姐。——K-1选手 尹东植

就如同诗人里尔克在《给青年诗人的信》一书中所提到的：“我们之所以要和艰辛事物站在同一阵线是因为这已是不争的事实。”和这句话一样，即使又累又困难，权美珍小姐仍用正确的方式成功减肥，我真心期盼这本收录她个人心得的书也能成为“给肥胖朋友的信”。——健身教练 杨晟均

美珍率先完成“减肥”这项女人们一辈子的功课，我们不是也要在这场与肥肉战争中赢得胜利吗？咬紧牙根行动吧^^——演员 朴瑟琪

身为一名减重过的柔道选手，我相当清楚这场自己与自己的减肥战争有多么辛苦，在此为从这场战争中赢得胜利的美珍鼓掌致贺。

——伦敦奥运金牌得主 金宰范

各位是否珍惜自己的身体呢？千万别让自己的身体生病呀。只要读这本书，你将会了解珍惜身体的方法。

——健康传道士 阿诺德·洪

四处散播欢乐能量的美珍小姐！这本书收录她的精彩故事，大家也和美珍小姐一起让自己的身材和心灵变美丽吧！——电台主持人 申雅瑛

想要全身大改造的女性朋友们！这本书收录所有你需要的知识，一定会让你大吃一惊的！——模特儿兼演员 李勇株

丑小鸭变天鹅的权美珍。——李盛东

吃素肚子会饿，运动又好累，但是若能看见焕然一新的自己，真的会很高兴！——徐泰勋





Thanks to 所有帮助过我的人~~

身为爸妈的女儿，我最为自己感到骄傲的事情就是“减肥”了。这段日子以来，我深刻感受到耐性、韧性、价值与寂寞，当然也包括满怀的喜悦与悲伤，并且体会到何谓成就感与挑战精神，最后还领悟到凡事没有不可能的道理。尽管只是一段文字，我仍要借此向所有帮助我改变人生的各位说声谢谢。

包容我所有脾气的爸妈、弟弟时俊、小狗延深和延诞、企划“减肥女孩”节目并将我打造成搞笑女艺人的金硕炫总监、给我机会并鼓励我的徐秀珉总监、笑容可掬的金相美总监、企划单元开播前拿出信用卡并告诉我“想吃什么就买来吃”的李常德编剧、给我第二个人生的第二个爸爸李承允学长、无奈扮黑脸的李钟勋学长、让我明白汗水不会欺骗人的杨晟均教练、金德浩哥、MIC娱乐公司的吴民赫代表、撒下全世界我最美的谎言的经纪人威得哥、像亲姐姐般很有远见的杜景雅记者、外表内在兼具的SPEED成员正优、让我知道自己也可以很性感的勇株哥、我最引以为傲的第25届伙伴盛东哥、倬郡哥、钟宁哥、起泳哥、荣吉哥、基利哥、知敏姐姐、怜喜姐姐、姬庚姐姐、恩善姐姐、葆拉姐姐、我人生的好榜样朴成浩学长、全世界最善良的李源九学长、总是热情拥抱我的梁相国学长、经常打电话问候我的柳根知学长、为我治疗因肌肉锻炼时弄碎的牙齿让我能美丽微笑的徐政教及金南俊院长、我一辈子的好搭档尚恩、歪嘴笑也魅力十足的吴啦A梦、为我祷告的卿美、善良的惠英、今日的南丁格尔珍妮雅姐姐、永远挺我的世瑛、总是带给我正面力量的恩植哥和金日晏总监、漂亮的庆恩姐姐、协助并为我加油的所有学长姐和学弟妹们、每当想放弃时总是让减肥女孩权美珍再次振作的观众朋友们以及每天早上等待我更新博客的所有粉丝，真的非常感谢各位！

没有你们的话就没有今天的权美珍。

我会常怀感恩的心继续加油，永远爱你们。











这是权美珍与韩剧《蓝色巨塔》中饰演二等兵的演员李勇株一起完成的作品，极富意境，收录在《女性朝鲜》2013年5月号中。

减肥，让我成为风情
万种的女人。



Photos by Bang moonsoo

CONTENTS

目录

Oh
My God!

我瘦了
50公斤



chapter 01

没抽脂、没节食，更没吃药！

肉肉女变S号小姐的激瘦秘技大公开！



从小的绰号就是“猪”，直到胖到呼吸困难，才决心要减肥 003

胖到肥肉卡住呼吸道，我才下定决心，“一定要变瘦！” 008

变瘦后，第一次看见锁骨时，我兴奋到整夜都睡不着！ 012

绝对别相信快速减重！瘦得越快，复胖越快 014

减肥绝不能“饿肚子”，要吃才会瘦！ 018

传绯闻、被说长得像佳人，瘦下来后，人生开始逆转了！ 020

没有减不掉的体重！流下的汗水，绝不会背叛你 024

下雨天也不放弃运动！为了减肥，我就是这么拼！ 026

为了吃，为了健康！女孩们，还是“动起来”吧！ 029

饿到连做梦都在“吃”！幸好梦与现实是相反的，好险！ 032

只在意体重，就算瘦了也会赔掉健康！ 034

当个背影杀手？不，我用“声音”就征服了男人们！ 036

走路，是最棒的有氧运动！燃脂效果一级棒！ 038

减肥才更要“吃”！适时吃点好的，是给自己的奖励 042

没橘皮、没掉发，脸也变小了！“减肥”，就是最棒的整形！ 044

再见了，肥肉！谢谢你曾经那么爱我！ 046

送巧克力、请吃饭，瘦下来后，男人缘也变好了！ 048

一口气瘦了 50 公斤，连家人、同事都认不出我 051

画美食、看美女照片，忍不住想吃时，我这样战胜食欲！ 054

用“我很美”“我超正”鼓励自己，减肥才有动力 058

忍不住想狂吃时，我用这 9 招预防变成大食怪 060

和“减肥”当好朋友！我用这 10 招，轻松瘦 50 公斤 064

比起甩掉肥肉，“如何维持身材”更重要 068