

CHANGE

从103kg到70kg

型男健身

YOUR BODY

【韩】李钟健 著
李信言
丛伟 译

-33kg



改变，从现在开始！

JP
(裴勇俊的前教练)、
Mighty mouth 生菜
强烈推荐的书藉！

从103kg到70kg

型男 健身

【韩】李钟健 李信言 著 丛伟 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

변신남 프로젝트 Change Your Body
By 이종건
Copyright © 2011 by Jong Gun, Lee
Original Korean edition published by CYPRESS
Simplified Chinese copyright © 2016 by China Water & Power Press
Simplified Chinese language edition arranged with CYPRESS
through CREEK & RIVER KOREA Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.w
北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2015-2701 号

图书在版编目（C I P）数据

型男健身：从103kg到70kg / (韩) 李钟健, (韩)
李信言著；丛伟译. — 北京：中国水利水电出版社,
2016.6
书名原文：Change Your Body
ISBN 978-7-5170-3411-7

I. ①型… II. ①李… ②李… ③丛… III. ①男性—
健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第163824号

策划编辑：曹亚芳 责任编辑：邓建梅 加工编辑：曹亚芳 封面设计：梁燕

书 作 者 出版发行	型男健身：从 103kg 到 70kg 【韩】李钟健 李信言 著 丛 伟 译 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网 址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电 话：(010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心 (零售) 电 话：(010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
经 售	
排 印 规 版 印 定	版 刷 格 次 数 价 北京万水电子信息有限公司 联城印刷 (北京) 有限公司 210mm × 240mm 16 开本 18.5 印张 370 千字 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷 0001—5000 册 79.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

CONTENTS

序

男人的身材重要吗? ____ 4

改变, 从现在开始 ____ 6

推荐

私人教练JP ____ 8

Mighty Mouth 生菜 ____ 9

1 逆袭前, 投胎成人, 活得却像猪

高三期间, 涨的不是成绩, 而是体重 ____ 16

经历人生中最糟糕的体重飙升事件 ____ 16

学校超市的白金VVIP ____ 17

别无选择的嘻哈时尚 ____ 18

朋友们劝我接受心理咨询 ____ 18

自由自在的大学生活, 继续长肉 ____ 20

出乎意料的大学生活 ____ 20

施虐与受虐的反复 ____ 20

狼吞虎咽的习惯和需要控制的食物 ____ 21

痴迷于炸鸡与披萨的日子 ____ 22

没有最高热量, 只有更高热量 ____ 22

酒, 你到底喝过多少? ____ 24

我就是曾经的酒篓子 ____ 24

你吃过多少下酒菜? ____ 24

金钱和健康, 一无所有 ____ 25

在韩国, 做一个胖子意味着什么 ____ 26

无法遗忘的伤痛和无法解开的心结 ____ 26

开朗的性格也无法摆脱的尴尬 ____ 26



2 不能再堕落下去了 梦想成为型男

逆袭前，屡战屡败 ____ 30

力不从心 ____ 30

减肥从来都是从明天开始 ____ 31

给健身房做了慈善事业 ____ 31

快速减肥换来严重反弹 ____ 32

改变形象从改变观念开始 ____ 34

否定自我 ____ 34

用身体传达快乐的天生幽默感 ____ 34

改变想法才能改变身体 ____ 35

改变我想法的决定性契机 ____ 35

“非现在不可”隐藏着惊人的秘密 ____ 37

如愿以偿 ____ 38

爱护自己的方法 ____ 38

计时一个星期的战斗 ____ 39

刻不容缓的事情 ____ 41

设定一个明确的目标 ____ 42



3 你也可以做到的 减肥方法

开始减肥之前 ____ 46

RULE 01 减肥从简单的方法开始 ____ 47

谁都能做的菜谱和步伐训练 ____ 47

方法不科学会很快放弃 ____ 48

不要急于求成，要忠于基础 ____ 49

只要做好今天的事 ____ 52

型男钟健的减肥RULE 01 ____ 54

RULE 02 用轻松的代替吃力的 ____ 55

做不到的要勇于放弃 ____ 55

做好每一件力所能及的事情 ____ 55

型男钟健的减肥RULE 02 ____ 57

RULE 03 用趣味性克服厌恶感 ____ 58

将排斥的课程变成迫不及待的享受时光 ____ 58

将痛苦的饮食调节变得愉快 ____ 59

游戏因规则而变得趣味十足 ____ 62



4 在12周里减掉33kg的 26种秘诀

- 01 减肥的成败取决于如何开始一天___66
- 02 第二天减肥的成败取决于如何结束前一天___66
- 03 失误不等于失败___67
- 04 令人疲惫的减肥必定会反弹___68
- 05 为了预防疲惫而摄取营养___68
- 06 毫不关心不是最好的选择___68
- 07 会喝水也有利于减肥___69
- 08 为了减肥按时食用蛋白质___70
- 09 为了减肥按时摄取碳水化合物___70
- 10 为了减肥科学地摄取脂肪___71
- 11 减肥的同时拥有好皮肤的秘诀___71
- 12 蔬菜的无限魅力___72
- 13 利用茶分解脂肪，喝出健康___72
- 14 魔法般零卡路里的沙拉___73
- 15 制作超简单的减肥餐___73
- 16 12周里减掉33kg的金字塔饮食法___74
- 17 打败披萨与炸鸡的零食___76
- 18 忍无可忍的时候，一定要坚守这一个原则___77
- 19 让肥肉自己逃跑的秘诀___77
- 20 成为到哪里都可以受到青睐的人___78
- 21 把讨厌的事转换成减肥运动___78
- 22 不要小看在楼梯上消耗的卡路里___79
- 23 最棒的方法是走路与徒步旅行___79
- 24 为了自己的投资与行为准则___80
- 25 小窍门，送给死都无法放弃酒的你___80
- 26 逃脱时刻追随着你的陷阱___81



5 改变身体的 12周运动法

站在举重训练前面___84

型男健身12周计划___85

拉伸运动___98

胸肌___106

让女友想陷入你宽厚的怀抱

背部___134

成为真正的背影杀手

肩部___152

男人就是肩膀！练就结实的臂膀

肱二头肌___174

让你在凉飕飕的寒流里，也想穿上短袖展示身材

肱三头肌___196

让下垂的臂肉变得紧致光滑

腹肌___212

衡量身材的尺子！练出性感的巧克力腹肌线条

下肢___230

完成抓住眼球的“下衣失踪”时尚！塑造腿部线条

力量训练___264

消耗高热量并且提高各种身体机能的运动

步法与徒步旅行___272

最好的减肥有氧运动

6 完成型男健身计划， 封锁反弹现象

从一开始就没有反弹现象的减肥计划___282

不痛苦的12周___282

改变成不发胖的体质___282

可以更简单地维持身材，你已经是自己的身体专家___283

我现在也很享受垃圾食品的美味___284

减肥后掌握了更多美食店信息___284

未来的方向及选择___286

仅仅是万事开头难而已___286

让自己充满正能量，热爱生活，享受生活___286

我最大的收获就是自信___287



**CHANGE
YOUR
BODY**

从103kg到70kg

型男 健身

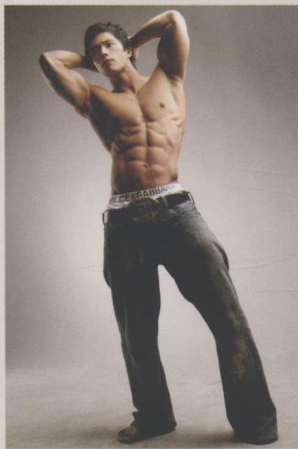
【韩】李钟健 李信言 著 丛伟 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

序一

男人的身材重要吗？ 有时候，一眼就是万年！



当你看到左侧的图片时，你会想到什么？

你应该会怀疑两幅图片里的人是不是同一个人。就算你知道了是同一个人，可能也只会心里感叹一番，然后便将此事抛到脑后。

大家通常认为，只有出类拔萃的人才能有改头换面的机会，过去我也这么想，但我现在确信：普通人也完全可以通过减肥让自己面貌一新。

当你读完这本书以后，你的想法会和我一样。与《比尔·盖茨成为世界首富的计划》和《沃伦·巴菲特的投资》之类的书不一样，它不会让人望而却步。这是一本让你我这样的普通人也可以改变形象的书。

你一定是渴望改变自己才购买这本书的。虽然每一个人想要改变形象的原因都不一样，但是在这个看脸的时代，拥有高颜值的想法一定是相同的。当然大多数人会说：外在不代表一切，在看待一个人的时候，重要的是内在而不是外在。话虽如此，但是当人们第一次见面时，最先观察的还是外貌。从现实的角度来讲是因为最先受到刺激的感官是眼睛。你一定也有同感，因为我相信你从街边路人、相亲对象、联谊、面试考官、访问客户以及购物时店员对你的态度等等都会有所感触。结论就是：在大多数情况下，无论内心是多么真实善良的人，如果外貌不能让人产生好感的话，就连向他人展示内在美的机会都没有。我在改造成功前也不可避免地切身感受过。

改变形象的方法有很多。其中，最简单的方法就是从着装入手。找到让自己看起来苗条的搭配方法并不困难，利用着装达到扬长避短的效果也并不是不好的方法。但是通过穿衣遮住肥肉的办法容易让人一眼看穿。着装制造

的视觉效果只是权宜之计，并不是身材真的变得有型了。所以说，归根结底还是要减肥。

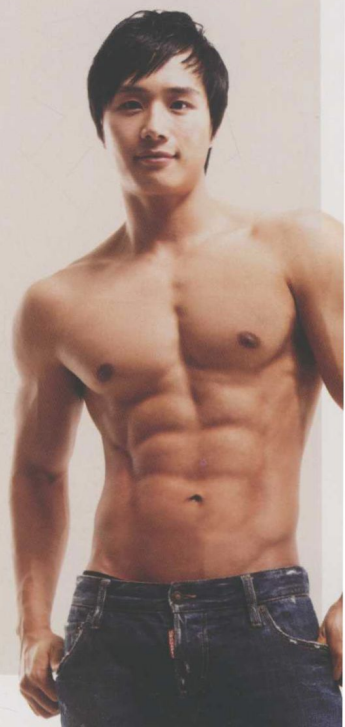
从决心减肥的这一刻开始，你首先会产生“减肥会不会很难？”“我真的可以做到吗？”类似这样的顾虑。但是，我希望你能够打消这样的顾虑，因为我们的经历如出一辙。在这里我会介绍容易做到的方法。

你听说过一个叫作“哥伦布的鸡蛋”的故事吗？当世人都认为无法将鸡蛋立起来的时候，哥伦布把鸡蛋的一头在桌子上轻轻一敲，敲破了一点壳，鸡蛋就稳稳地直立在桌子上了。“如果是用这种方法，谁做不到啊？”人们讥笑起哥伦布来了。减肥也是如此，看了后文中介绍的方法以后，你也有可能产生类似的想法，例如“这么简单的方法谁不知道？”或者“谁因为不知道而不减肥？”。但是，如果你因为这种想法止步于此，那么你一辈子都将是屌丝，毫无改变。换一个角度来说，如果把这些简单的方法付诸于实践，12周后你就会有惊人的变化。

现在，你可能会成为哥伦布，也可能会成为讥笑哥伦布的人，一切都取决于你。比起担心，不如让脑洞大开，多脑补一下你改变后的样子。你为减肥所付出的努力，一定会以爆表的颜值回报你。

经过书中所写的所有减肥过程后，除了令人刮目相看的外貌，还有一份礼物等着你。那就是你可以凭借你健壮的身材，享受这个世界给你带来的惠泽。在这个看脸的时代，改变形象会给你带来很多意料之外的收获。怎么样？不心动吗？12周后的形象将会改变你的人生。那么，该是改变形象的时候了！

李钟健



序二

改变，从现在开始！

在这个视觉因素成为主导的时代，我们为了拥有能在人们眼前展现的美好形象，尝试着各种各样的方法。特别是“野兽偶像”“野兽男”“童颜巨乳”“XX终结者”等新词汇的诞生，也反映了近期的趋势。然而许多人会不由自主地逃避痛苦的运动方法，而被很多轻松舒适的小窍门所诱惑。大概是因为不确定自己呕心沥血的努力，是否能换来大众所认可的实力吧。而事实上，我们完全可以从一个人良好的肌肉线条或出众的身材看出他为此付出了相当大的努力。

作为本书作者的李钟健同学，可以被称作是这个知性与野性并存的时代所期望的视觉终结者。因为他同时拥有着外在美和内在美。在名牌私立高校高丽大学读书期间，他专攻美术与体育，同时又练就了健壮的身材。可以说李钟健同学是这个时代所期望的优秀青年，而他所展示的也是最健康的生活方式。

这本书写的是视觉终结者——李钟健同学，通过实践获得的科学的饮食方法、运动方法和健康的生活方式。特别强调的是，不仅仅是在室内，在野外进行徒步旅行的同时以健康的方式运动也是一件令人心身愉悦的事情！针对反弹这个问题，他也有着令我都感到惊讶的秘诀。

在大学里教课的时候，我总是向学生强调真诚和善于为人处事的重要性。诚恳的人本身就是美丽的存在，而通过努力改变自己的外貌会感染他人。我确信，阅读完这本书和即将练就出好身材的人可以改造自己，并且通过自己的改变为他人带来美妙的感受。

还有一点，改变后的身材可以让你在很多情形下获益。例如，改善的身材

会赢得异性的关心或者会让对方看你的眼神充满好感，同时也会让你对生活重新充满信心。从追求积极的生活态度以及细微的变化等方面来看，这本书会使很多年轻人的生活质量有所提高。我认为这本书会超越运动书籍的范畴，给韩国青年带来多方面的、具有发展性的动力。为什么呢？因为这本书的内容就是根据生活变化所写的真实的故事。我认为这本书可以引导读者学习作者所描述的生活方式。没有目标而又懒惰的生活方式不会给自己带来积极的影响，青年人要懂得通过不断努力来激励自己，并引导自己树立健全的人格。

运动竞技场所带来的感动就像戏剧一样，但是我们忽视了他们流着泪努力训练的时刻。先前的努力依靠反复性的训练实现，但是运动成果最终是通过之前让人流血流汗的的反复性训练获得的。读完这本书的人最终会意识到反复训练的重要性，如果反复坚持书中所介绍的训练方法，就会得到满意的结果。那么，我们朝着完美身材又跨了一大步，我们的人生也会进入不一样的世界。

好啦！在买这本书同时，塑造完美身材的计划就已经完成了一半。而在实践这本书中的内容的同时，你的人生也会发生全面性的变化。希望你可以通过反复训练谱写出新的人生篇章。

韩国庆熙大学体育指导学教授 李信言

推荐一

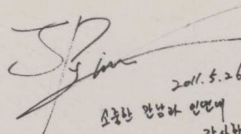
我曾经给裴勇俊、权相宇、李娜英、Fany（黄伦硕）等很多艺人当过私人教练，也指导过很多想要拥有好身材的人。但是无论提供多么具体的管理方案，如果接受训练的人内心没有发生真正意义上的变化，那么塑造完美身材的路将会变得漫长而崎岖。所谓的内心的变化指的是彻底改变两种观念：一是单纯为了塑造身形而勉强的减肥；二是嫌运动麻烦又认为是别无选择的强迫观念。也许有的人没有改变观念就塑造了很好的身材，但是你会发现一直维持就会变得很困难。

这本书写的是超过100kg的胖墩儿大学生通过减肥变身为健壮美男的实例，以及他的特级秘诀。书中内容不但能够很自然地让人接受无趣、艰难、令人产生负担感的健身过程，还能引导人们改变思想，这是我最想推荐这本书的原因。因为我认为作者的亲身经历足够改变读者们的想法。

李信言教授编写过很多关于训练的书籍，为韩国举重训练的发展也做出了举足轻重的贡献。这次和李钟健同学一起编写的这本《型男健身：从103kg到70kg》，可以被称为是普通人也可以没有负担地接受专业知识并且塑造完美身材的实战圣经。用一句话说，教练界的传奇人物与代表所有减肥的普通人的李钟健，共同合作编写的书可以满足从菜鸟到专业级别中的任何人。

减肥的开始阶段非常重要，如果你通过这本书开始减肥，那么我可以非常有信心地说，你一定会有很明显的变化。

私人教练 JP


2011. 5. 26
소중한 만남과 인연에
감사합니다.
도이비서 인 증명.

我从小就很热爱运动，大学专业是社会体育学。直到现在，我也会在忙碌的行程中抽出时间，尽量坚持每天锻炼身体。我认为正因为如此，我才能够一直保持身材。除了形象，良好的体力在我的歌手生涯中也给予了很大的帮助。并且，我确定运动在精神上也给了我正面的影响。所以我不会在运动方面偷懒。

在运动上投入这么多的精力，也是因为我认为运动本身是一件很愉快的事情。如果纯粹是当为了在节目里看起来帅气或者作为吸引异性目光的方法的话，我应该不会像现在这么愉快。这么看来现在的好身材是我享受其中所获得的副产品。

如此一来周围就有很多人询问我管理身材的秘诀。每当这个时候我都会给出同一个回答：“就是去享受！”当然，对于迫切想要减肥的人来说，这是一个荒谬的答案。但是我还是认为享受其中是最快的方法。如果勉强自己去减肥的话，可能会得到短期的效果，但是就像海市蜃楼一样，不知道什么时候又会恢复原样。更重要的是，因为变化的过程不是身体真正地发生了变化，所以，虽然会获得短暂的成功，却不能维持一生。

既是这本书的作者又是我的大学后辈的钟健经历了无数次减肥失败以后，努力地享受减肥，减肥成功后又让自己的人生朝着积极的方向发展，从这一层面来说，我觉得我不应该吝啬自己的赞美之词。李信言教授是一位不会吝啬于在运动知识方面上提出宝贵建议的人。他的建议对于以前还有百分之二不足的钟健起到了关键性的作用。国家健美教练用来培训选手的秘诀发挥了最大限度的作用。

现在，我向想要更痛快地减肥、身材变得更火辣的人强烈推荐这本书，我确信这本书会成为你人生中最棒的选择之一。

Mighty Mouth 生菜



CONTENTS

序

男人的身材重要吗? ____ 4

改变, 从现在开始 ____ 6

推荐

私人教练JP ____ 8

Mighty Mouth 生菜 ____ 9

1 逆袭前, 投胎成人, 活得却像猪

高三期间, 涨的不是成绩, 而是体重 ____ 16

经历人生中最糟糕的体重飙升事件 ____ 16

学校超市的白金VVIP ____ 17

别无选择的嘻哈时尚 ____ 18

朋友们劝我接受心理咨询 ____ 18

自由自在的大学生活, 继续长肉 ____ 20

出乎意料的大学生活 ____ 20

施虐与受虐的反复 ____ 20

狼吞虎咽的习惯和需要控制的食量 ____ 21

痴迷于炸鸡与披萨的日子 ____ 22

没有最高热量, 只有更高热量 ____ 22

酒, 你到底喝过多少? ____ 24

我就是曾经的酒篓子 ____ 24

你吃过多少下酒菜? ____ 24

金钱和健康, 一无所有 ____ 25

在韩国, 做一个胖子意味着什么 ____ 26

无法遗忘的伤痛和无法解开的心结 ____ 26

开朗的性格也无法摆脱的尴尬 ____ 26

