

[韩]

朴桂焕
Diet Market
边学圣
◎著

千太阳◎译

看了此书
依然减肥失败的话
请永远地
放弃吧!

史上 55 种最强减肥法大集结

减肥圣经

韩国最厉害 专家们
共同完成的减肥终极指导书

韩医院长×体能训练师×艺人瘦身料理指导专家
精准分析各种实证最有效率的减肥法，指导你百分之百减肥成功

最健康的食疗瘦身法

最有效的塑身运动法

关于减肥的100个秘密问答

团结出版社



看了此书
依然减肥失败的话
请永远地
放弃吧！

减肥圣经



[韩] 朴桂煥
Die Market
边美圣

千太阳译



团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

减肥圣经 / (韩) 朴桂焕, (韩) Diet Market, (韩) 边学圣著;
千太阳译. —北京: 团结出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5126-3779-5

I. ①减… II. ①朴… ②D… ③边… ④千… III. ①减肥—
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 176655 号

다이어트 바이블 Diet Bible

Text copyright © 2013 by PARK GAE HWAN(朴桂焕), Byun Hak Sung(边学圣), Diet Market All Rights Reserved.
This Simplified Chinese characters edition was published by Beijing land of wisdom books Co., Ltd. in 2015 by arrangement
with YEONDOO m&b through Imprima Korea & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本著作物中文简体字版权由千太阳文化传播有限公司代理

著作权合同登记号: 图字: 01-2015-4226

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京润隆彩色印刷有限公司

开 本: 960×1270 1/24

印 张: 16.25

字 数: 280 千字

版 次: 2015 年 9 月 第 1 版

印 次: 2015 年 9 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-3779-5

定 价: 98.00 元

(版权所有, 盗版必究)

Intro

No matter how hard you work for success if your thoughts is saturated
with the fear of failure, it will kill your efforts,
neutralize your endeavors and make success impossible,

—Baudjuin—

不管如何用心、努力想获得成功，只要心存对失败的畏惧，
就会失去努力的动力，而成功也随之变成不可能。

—Baudjuin—

序

可能的话，我们想写一本能够健康减重，
让所有人都可以100%成功的，
最强大的减肥书！

韩国人似乎特别重视减肥这件事。网络上，与减肥相关的情报铺天盖地，根本不必刻意搜寻。但是，有系统地针对各种体质的人，介绍各种不同的减肥方法及其副作用的书籍，却不容易找到。仔细观察周遭那些减肥的人，他们大多数都是一味地追捧时下最新、最流行的减肥方法，靠着摄入单一食物的“ONE FOOD”减肥法来进行减肥。当然，这些名声响亮的减肥法如果能够被彻底执行的话，也能得到让人满意的效果。可是，对于这些减肥方法没有深入的了解，就轻率地去实行，是非常危险的，不要说减轻体重了，可能连健康都会受到损害！

若是在短期内过度减肥，会导致肌肉大量流失、骨密度降低，还会伴随着强烈的疲劳感和压力。而且，就算暂时达到了减重的目的，也会迅速反弹，甚至变得比以前更重。因此，改正错误的饮食习惯、有效地设计适合自己的能量摄取、消耗模式，通过适当的运动调整身体的脂肪量和肌肉量，堪称是健康减肥的核心！

减肥，不仅仅是为了减轻体重，而是为了活出健康精彩的人生，寻找一种适合自己的减肥方法，就像寻找一个必须一辈子相处在一起的朋友一样。

让过去的危险减肥法实现今日的重生！

《减肥圣经》是为了减肥失败和正打算开始减肥的人而编写的书。因为我们认为

有必要给那些正苦恼于自己的体重，因为身材而失去爱情甚至人生信心的读者朋友们，提供一本正确的减肥指南，所以我们花费了大量的时间和精力，针对时下各种效果显著的减肥方法进行系统分析，并从营养学、运动学及医学方面提供辅助说明，消除这些减肥法的副作用，让它们重生为安全有效的、成功率100%的新型减肥法。而且，我们也实际确认过这些新型减肥法进行之后的效果。

本书最大的特点是，不仅针对各种减肥方法的整理说明，而且提出了应该如何安全、有效地实施这些方法，才能达到最好的效果。

在一开始筹划编写本书的时候，对于庞大的工作量真的感到眼前一黑。不过，当日子一天天的过去之后，我们开始觉得自己正在书写一本很有意义的书，在快要成书之际，我们有了“真的完成了一本好书”的自豪心理。在此，我们非常感谢参与制作本书的许多人，也希望看过这本书的每一位读者朋友，都可以找到适合自己的减肥方法，并且达到最理想的目标。

朴桂焕、Diet Market、边学圣



推荐序

《减肥圣经》并不是简单罗列出减肥相关资讯就算交差了事的书，而是一本想要传递健康的真正价值，很有意义的一本书。可以说是针对各类减肥资讯的虚与实做出了明确分析，并提供多种方案的减肥指南。因此，我想向大家推荐这本能够迈向减肥成功之路并且让身体变健康的指导书！

延世姜内科 姜炳胜 院长

从事减肥相关事业的我，一直以来都深感韩国人对于减肥拥有高度关心。不过事实上，因为汇整出来的减肥资讯不足所致，我常在拟定菜单或开发新商品时遇到困难。而《减肥圣经》就是一本包含着多种减肥法，并针对各减肥法进行分析，提供各种有效的实施方案、减肥食谱以及运动方法的优质减肥书。我觉得，这本书对许多因减肥而饱受压力的人非常有帮助！

Diet Market 李熙圭

现代人最关心的事莫过于健康和减肥了！我对自身的健康也非常关注，因此平时都会通过运动和食疗来进行减肥。不过，因为在初期没有找到适合自己的正确减肥法，所以一直都在原地踏步。但在遇到本书作者——减肥计划专家朴桂焕后，我终于可以正确地掌握减肥的准则。《减肥圣经》收录了数十种似乎听过，但却因为不知道详细内容而一直感到好奇的减肥法。从现在起，不要再跟着流行的方法减肥，而是要参阅《减肥圣经》选择最适合自己的减肥方法。

歌唱团体 SG wannabe 成员 金勇俊

在诊疗室我常听到想减肥的患者问：“什么减肥法最有效呢？”但世间的法则就是这样，什么事都没有绝对，就连减肥也不例外。若一定要有答案的话，就是适合自己的减肥法才是最好的减肥法。本书与市面上的其他减肥书不同，它详细而一目了然地整理了无数种减肥法，让我非常期待。我也很开心终于多了一本可以介绍给患者的好书！

皮肤科专科医师 金珠恩 院长

很多男男女女都梦想拥有一身肌肉和S曲线，于是纷纷通过运动、调整饮食来减肥。但大部分的人在此过程中都会感到压力，撑不了多久就宣告失败。在减肥时，不要因为在意他人的眼光而执着在外表的改变，应该以让身体健康为目标开始减肥，不管失败或成功，切实地做好健康管理。《减肥圣经》针对所有能够让身体健康的减肥法进行分析，并矫正在减肥过程中可能会出现的问题，是一本让读者正确进行减肥的综合指南。我非常肯定，这是一本能成为减肥书指标的好书。

艺人 李载允



- ★马铃薯减肥法
- ★黑豆减肥法
- ★地瓜减肥法
- ★鸡胸肉减肥法
- ★丹麦减肥法
- ★豆腐减肥法
- ★柠檬排毒减肥法
- ★魔女汤减肥法
- ★香蕉减肥法
- ★半食减肥法
- ★苹果减肥法
- ★西瓜减肥法
- ★铃木减肥法
- ★卷心菜减肥法
- ★洋葱减肥法
- ★OMEGA 减肥法
- ★酸奶减肥法
- ★牛奶减肥法
- ★晚餐减肥法
- ★低GI 减肥法
- ★ZONE 减肥法
- ★茶减肥法
- ★素食减肥法
- ★番茄减肥法
- ★红豆减肥法
- ★葡萄减肥法
- ★皇帝减肥法



Intro

序

推荐序

PART
01

减肥圣经 ONE 食疗减肥法

马铃薯减肥法（增加肌肉量让身体线条变结实）/002

黑豆减肥法（世界上最特别的果实）/012

地瓜减肥法（提供纤维质的奇迹减重秘诀）/019

鸡胸肉减肥法（让身体变得有弹力又纤瘦）/025

丹麦减肥法（14天的减肥革命）/033

豆腐减肥法（无法拒绝的白色减肥魅力）/040

柠檬排毒减肥法（不是成功就是失败！你的选择是？）/047

魔女汤减肥法（镜子啊～镜子啊～ 能不能让我少点肉？）/055

香蕉减肥法（3天后，会发生在你身上的事情）/062

半食减肥法（专家极力推荐，使身体健康的方法）/068

苹果减肥法（酸甜的魅力，红光的诱惑！）/077

西瓜减肥法（能在夏天清爽地露出苗条身材的必杀技）/085

铃木减肥法（理解东方人的饮食习惯）/093

卷心菜减肥法（具有饱足感的减肥）/100



- 洋葱减肥法 (每剥下一层外衣, 就更增一层魅力) /107
- OMEGA 减肥法 (持续越久对健康越好) /115
- 酸奶减肥法 (帮助排便顺畅, 让身体感到轻松的减肥计划) /122
- 牛奶减肥法 (完全食品带来减肥的革命) /130
- 晚餐减肥法 (建立健康的饮食习惯) /139
- 低GI减肥法 (一个月就能确实改善糖尿) /147
- ZONE 减肥法 (美式风格的减肥) /154
- 茶减肥法 (净化身体的减肥法) /163
- 素食减肥法 (改善体质的第一步!) /168
- 番茄减肥法 (世界超级食物的魔法) /176
- 红豆减肥法 (让我的身体抓住平衡) /184
- 葡萄减肥法 (我要变得比金南珠更漂亮) /192
- 皇帝减肥法 (当14天皇帝, 让心情愉快的减肥) /200



PART
02

减肥圣经TWO 运动与韩方减肥法

- 健走减肥法 (燃烧脂肪的最佳方法) /210
- 哑铃减肥法 (以小体积、高强度的健身器材雕塑体态) /216
- 半身浴减肥法 (有助于身体循环的放松减肥) /224
- 弹力带减肥法 (培养平衡感和弹力的减肥) /229
- 伸展减肥法 (绝不断裂的柔软力量) /236
- 脚踏车减肥法 (迎着风凉爽前进吧!) /245
- 跳绳减肥法 (强壮骨骼, 同时又能减小腹的最佳减肥) /251
- 产后减肥法 (从D曲线变身S曲线) /255
- 睡前减肥法 (像变魔术一样, 一觉醒来肉变不见了) /261
- 血型减肥法 (考虑到性格的新奇减肥法) /266
- 四象体质与最佳韩方减肥法 /272



PART
03

减肥圣经THREE 马上就能活用的超简单减肥法

- 辣椒酱减肥法 (世界上最辣的减肥法) /282
- NEAT 减肥法 (给认真生活的人的礼物) /284
- 断食减肥法 (可能是一场危险的交易) /286
- 喝水减肥法 (尽情喝到肚子撑, 也还是0卡!) /289
- 碱性减肥法 (调整体内pH值的减肥法) /291
- 纸杯减肥法 (不可以紧紧压实! 不可以大量使用!) /293
- 巧克力减肥法 (让减肥成为幸福的时间) /295
- 咖啡减肥法 (速食的代名词, 咖啡的再发现!) /297
- White No Bite 减肥法 (舍弃盐、砂糖和面粉, 才能瘦下来!) /299
- 酵素减肥法 (单纯的减肥是不够的, 要连体质也一起改变!) /302



PART
04

一个月一定会减8kg! EGG BEAN 369 终极减肥法

- EGG BEAN 369 减肥法, 一个月一定会减少8kg! /306
- EGG BEAN 369 减肥法必须准备的东西 /309
- EGG BEAN 369 减肥的最佳环境 /309
- EGG BEAN 369 减肥法的营养摄取计划 /311
- EGG BEAN 369 减肥法的运动系统 /311
- EGG BEAN 369 减肥法的饮食规则 /329



谁都没说出的关于减肥运动的50个秘密

- Q1.腰痛时,应该要如何运动? /342
- Q2.什么运动有助于改善便秘? /342
- Q3.要做多久的运动,才能感受到身体的变化? /343
- Q4.生理期快到的时候,体重会停滞不下降吗? /343
- Q5.有什么实际可行的方法让粗壮的小腿肚变小? /343
- Q6.想让肩膀变宽的话,该做什么运动比较好呢? /343
- Q7.运动是否有助于改善忧郁症呢? /344
- Q8.在膝盖之间夹书的运动,效果好吗? /344
- Q9.患有五十肩的时候,应该要怎么做运动? /344
- Q10.运动时间未达到30分钟的话,是否就没有效果? /345
- Q11.健身过后,肌肉好像都结成一团,但为什么没多久又会恢复原状? /345
- Q12.做肌力训练时,提越重的器材,效果越好吗? /345
- Q13.什么是健身球(gym ball)呢? /346
- Q14.在身体胖的状态下运动的话,是否会产生更多肌肉? /346
- Q15.没有雕塑背部曲线的方法吗? /346
- Q16.运动的时候,力量跑到脖子去,没关系吗? /347
- Q17.有没有锻炼人鱼线的好方法? /347
- Q18.有什么减肥方法比较适合产后进行? /347
- Q19.要如何锻炼出穿比基尼时的完美手臂曲线呢? /347
- Q20.身体好像有哪个部位不太平衡,要怎么办呢? /348
- Q21.游泳可以减肥成功吗? /348
- Q22.经年累月地坐着上班,导致小腹和大腿赘肉惨不忍睹,要怎么办呢? /348
- Q23.举重训练后,脂肪如何分解? /349
- Q24.呼拉圈有助于减肥吗? /349
- Q25.是否有腹部肥胖的标准? /349
- Q26.可以每天都做腹部运动和肌力训练运动吗? /350
- Q27.若想要让腹肌更加明显的话,身体应该要保有多少的体脂肪呢? /350
- Q28.肌力训练运动应该要做几个呢? /350



- Q29. 仰卧起坐是不是对瘦小腹比较有帮助呢? /350
- Q30. 想减去脂肪的话, 走和跑哪个比较好? /350
- Q31. 晚上运动的话, 会妨碍睡眠吗? /351
- Q32. 健身时, 是否有正确的顺序呢? /351
- Q33. 可以在运动后的1小时内摄取营养吗? /351
- Q34. 早上和晚上做的运动, 有什么差别吗? /351
- Q35. 一个星期一次的登山和健走, 是否对健康有帮助? /352
- Q36. 减肥后, 胸部变小, 脸看起来也老多了! 应该怎么办? /352
- Q37. 运动中途可以喝水吗? /352
- Q38. 做肌力训练运动时, 是否有正确的呼吸方法? /353
- Q39. 穿汗衫运动的话, 会瘦更快吗? /353
- Q40. 穿高跟鞋会阻碍体型发展吗? /353
- Q41. 运动的过程到底是如何进行的呢? /353
- Q42. 如果女性也做肌力训练运动的话, 肌肉也会变大吗? /353
- Q43. 运动流的汗越多, 效果也就越好吗? /354
- Q44. 难以忍受的肌肉疼痛! 肌肉疼痛是不是不好? /354
- Q45. 做肌力训练运动的话, 会有损伤关节的危险吗? /354
- Q46. 对中年人来说, 肌力运动也是必须的吗? /354
- Q47. 不做伸展操就直接做运动也没关系吗? /355
- Q48. 循环运动和各部位的集中训练有什么差别? /355
- Q49. 按摩可以减掉不想要的肉吗? /355
- Q50. “基础代谢量要高, 才有办法减肥成功”这句话正确吗? /355



谁都没说出的关于减肥营养学的50个秘密

- Q1. 鸡胸肉减肥的优点和缺点到底是什么? /356
- Q2. 尽可能地不食用碳水化合物是不是比较好? /356
- Q3. 少量多餐对减肥比较好吗? /356
- Q4. 减肥所摄取的饮食, 应该要重量还是质? /357
- Q5. 运动前后应该分别吃什么会比较好? /357
- Q6. 狼吞虎咽真的比细嚼慢咽要容易发胖吗? /357
- Q7. 一定要舍弃食物, 才能瘦下来吗? 难道没有吃东西也能瘦下来的方法吗? /357
- Q8. 超低卡路里的食物有哪些呢? /358
- Q9. 听说摄取过多的钠会发胖, 那么一天盐的摄取量应该是多少呢? /358
- Q10. 有哪些食物是减肥时绝对不能吃的呢? /358
- Q11. 没有降低食欲的方法吗? /358
- Q12. HDL和LDL是什么? /359
- Q13. 白米和糙米有什么差别? /359



- Q14.真的有只喝水也会胖的体质吗? /359
- Q15.持续水肿的话,有可能会转变成身体的肉吗? /359
- Q16.为什么喝酒会发胖? /360
- Q17.断食减肥法好吗? /360
- Q18.喝牛奶就会拉肚子,这样没关系吗? /360
- Q19.咖啡有助于减肥吗? /360
- Q20.吃能量棒有助于减肥吗? /361
- Q21.低热量饮食的基准是什么? /361
- Q22.运动会增加食欲吗? /361
- Q23.什么食物最适合当成沙拉食用? /361
- Q24.低卡路里的水果有哪些? /362
- Q25.晚餐只吃水果的话也会发胖吗? /362
- Q26.为什么有人说减肥时要吃地瓜、南瓜和马铃薯呢? /362
- Q27.为什么有人说减肥期间要经常吃香蕉呢? /362
- Q28.有什么办法来防止减肥时的掉发吗? /362
- Q29.哪些食物有助于改善骨质疏松症呢? /363
- Q30.断食不是快速减重的方法吗? /363
- Q31.维生素扮演什么样的角色? /363
- Q32.富含脂肪的肉,余烫过后再食用应该没关系吧? /364
- Q33.抽脂的话,脂肪会完全不见吗? /364
- Q34.吃花生会发胖吗? /364
- Q35.何谓减肥均衡菜单? /364
- Q36.反式脂肪和饱和脂肪是否相同? /365
- Q37.减肥的时候要避免吃乳制品吗? /365
- Q38.为什么减肥时要常吃燕麦片? /365
- Q39.一天的卡路里摄取量可以低于1000卡吗? /365
- Q40.只要做好饮食调整的话,就可以减轻体重吗? /366
- Q41.柠檬排毒减肥法是对身体好的方法吗? /366
- Q42.为什么已经吃得很少了,却还是瘦不下来? /366
- Q43.只要一到生理期,食欲就会非常旺盛!难道只有我这样吗? /366
- Q44.若想减肥,最晚几点前应该结束用餐? /367
- Q45.为什么减肥的时候也可以吃意大利面? /367
- Q46.为了增加肌肉,一定要摄取蛋白质吗? /367
- Q47.有没有比较推荐的外食,适合在减肥期间食用? /368
- Q48.可以尝试所谓的ONE FOOD减肥法吗? /368
- Q49.应该要吃什么来改善运动时会发生的严重贫血症状? /368
- Q50.脂肪分解剂对减肥有效吗? /369



PART
01

减肥圣经 ONE 食疗减肥法

当今时代，不论男女老少，几乎人人都尝试过减肥。以前，大部分人是为了美而进行减肥，不过近来大家的意识发生了改变，为了健康而进行减肥的人变得越来越多。在韩国，只要提到减肥，多数人都首选饮食减肥法，但是减肥应该是将节食和运动并行，才有办法达到健康减肥的目的。

从低热量饮食疗法到均衡节食法，本章里将一一详细说明在韩国人气最高的27种食疗减肥法。由目前韩国最佳的营养师、体能训练师和韩医师，来公开这些方法的优点及缺点，对身体的影响，以及这些方法应如何进行。

菜单&食谱&营养分析&最适合的推荐运动
看看所有人都能100%成功的食疗减肥法秘诀吧！

增加肌肉量让身体线条变结实

马铃薯减肥法



减肥时间：3天，1个月 | 预计可减公斤数：1KG，3KG | 减肥者喜爱度：★★★ 6.0 | 专家推荐分数：★★★ 6.0

马铃薯减肥法，过来人的成功要点！（洪玟贞/女/24岁/上班族/首尔）

大学毕业后四处投了许多简历，却因为外形的原因处处碰壁。于是下定决心要变成非常认真读书也非常认真减肥的狂人。对于赴京谋生，过得非常窘迫的我来说，购买昂贵的减肥产品是不可能的。因为必须节省吃紧的生活费，所以我利用马铃薯这种便宜的主食进行减肥。

早餐简单吃，午餐则搭配着饭一起食用。晚餐则交替食用：一天喝马铃薯汁+一罐豆奶。一天吃马铃薯+一罐豆奶。虽然没有特别规定运动时间，但只要一有空闲，就会抓紧时间走路。仅仅一个月的时间，我就瘦了4KG；而工作也在开始减肥后的一个多月找到了！

“马铃薯减肥法”和“地瓜减肥法”并列为ONE FOOD减肥法的两大明星。尤其是韩国电影演员严正花公开自己就是利用马铃薯减肥法来保持身材之后，更是受到了追捧。大概是因为快餐里的炸薯条让人对马铃薯产生了不好的印象，有人认为马铃薯是一种卡路里偏高的食材，也因为这样的偏见，导致有人质疑马铃薯是否适合当成减肥食物来食用。不过，经过论证后，人们意外地发现，其实马铃薯的卡路里比米和地瓜还要低。而且跟含有大量碳水化合物的面粉、米、地瓜和香蕉相比，马铃薯中富含更好、更优质的营养素。但须切记，煮过的马铃薯糖指数会增高，达到78，比地瓜（糖指数58）要高。当然，若是和其他碳水化合物食物相比较，这也不是非常高的数值了！马铃薯中的维生素C含量相当高，另外还富含钙、钾、铁、镁和人体所必需的氨基酸，是营养含量第一的蔬菜。