

Teenager 4
校园掌中宝。

韩国引进版

速成

变身魔咒



친구들도 몰라보게

날씬해져서



배려한다면

얼마나 좋을까? 꼭고



싫은 것 꼭 참고

운동하느라



힘들지만

달라질 내 모습을



생각하면... 정말

행복해!



新 蕾 出 版 社

Good Friend



| 韩 | 郑在恩 / 著

| 韩 | 全英信 / 绘

李备谊 / 译

新蕾出版社

图书在版编目(CIP)数据

- 速成变身魔咒 / (韩) 郑在恩著; 李备谊译.
—天津: 新蕾出版社, 2005. 9
(Teenager 校园掌中宝丛书)
ISBN 7-5307-3648-5
I. 速…
II. ①郑…②李…
III. 个人 - 修养 - 青少年读物
IV. R161-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095835 号
친구들도 알아보게 예뻐지는 날씬 다이어트
Copyright © 2004 by Glsong
Simplified Chinese translation copyright © 2005 New Buds Publishing House
This translation was published by arrangement with Glsong Publishing Co.,
through Carrot Korea Agency, Seoul.
All rights reserved.
津图登字: 02-2005-32
-

出版发行: 新蕾出版社
E-mail: newbuds@public.tpt.tj.cn
http://www.newbuds.cn
地 址: 天津市和平区西康路 35 号(300051)
出 版 人: 纪秀荣
电 话: 总编办 (022) 23332422
发行部 (022) 23332676 23332677
传 真: (022) 23332422
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京盛通彩色印刷有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/25
字 数: 67 千字
印 张: 9.2
版 次: 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 数: 1-10 000
定 价: 28.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究。如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行部联系调换。
地址: 天津市和平区西康路 35 号
电话: (022) 23332677 邮编: 300051

♥ Good Friend ♥

速成

变身魔咒



PDF

前言



减肥塑身(diet)[名词]:为了健康或美容而限制饮食的数量或种类。

如果你在词典里查找“减肥塑身”这个词，通常都是这样的解释。但这只是狭义上的解释。 广义上的“减肥塑身”则包括为了身体健康或者美容而做的所有事情。一般情况下，提起“减肥”，人们很容易理解为逐渐减轻体重，直至使自己的身材达到令人艳羡的程度。 但是千万不要忘记，减肥塑身最重要的目标是健康，而不单单是减轻体重。

身材偏胖的朋友通过调节饮食、加强锻炼来减掉身上的赘肉； 身材偏瘦、体质较弱的朋友通过合理的饮食、坚持加强体育运动来增强体质，使身体健壮起来…… 所有这些都属于减肥塑身。由此看来，减肥塑身对每个人都是必要的，但是盲目而无计划的减肥对身体有害无益。 所以，必须要了解自己的身体健康状况， 找到适合自己的方法才行。



本书描述了五位主人公的塑身经历，💧 他们减肥塑身的经历和方法各不相同。🐷 胖胖的多琳尝试了用多种方式来减轻自己的体重；大块头儿的宇澜通过加强运动使身体变得健壮有型；身材苗条但体质较弱的多妍通过坚持不懈的运动锻炼不断增强体质；🦋 担心受遗传因素影响而发胖的银秀为了预防肥胖养成了良好的饮食和生活习惯；🍌 矮小瘦弱的秀童也为了身体的健康而不断加强营养、积极健身。五位主人公的减肥塑身方法虽然不尽相同，🧚 但他们最终都找到了最适合自己的健康的减肥塑身方法。

或许你正准备减肥却苦于无从下手，🍌 或许你因为减肥方法不当正在饱受痛苦，🐷 那么，请仔细阅读这本书吧，读一读这五位主人公的故事，听一听他们的心声。📖 你不妨也学学他们的减肥塑身方法，🏋️ 也许你很快就会发现，自己的身心都越来越健康了。

郑在恩 全英信

第1章

胖妞儿多琳开始减肥啦! · 9

1. 生平最最难堪的一个生日 · 10
2. 胖点儿有什么不好? · 18
3. 把体重公开吧 · 28
4. 无计划、盲目的减肥有害无益 · 36
5. 减肥日记好处多 · 48



第2章

大块头宇瀚开始减肥啦! · 51

1. 只要能减肥,咖啡我也喝! · 58
2. 何谓标准体重? · 66
3. 练出肌肉,让身体有型起来! · 74
4. 多多结交“减友”吧 · 84



第3章

身材苗条的多妍也开始减肥塑身! · 95

1. 减掉赘肉,省去烦心 · 96
2. 减掉烦人的小腹赘肉 · 100
3. 别再犹豫,减出靓丽 · 110
4. 自信为你添魅力! · 126



第4章

“喝凉水也长肉”的银秀向肥胖说“不”！ · 133

1. 真的是“喝凉水也长肉”吗？ · 134
2. 是我的错，还是遗传基因的错？ · 140
3. 为了减肥，换换你的口味吧 · 150
4. 手脚勤快是减肥的挚友 · 165
5. 减肥贵在养成习惯 · 177



第5章

“豆芽菜”秀童也开始锻炼塑身啦！ · 185

1. 个子不高的原因 · 186
2. 限制热量 · 194
3. 适合我的运动方法 · 204
4. 贪心不足是减肥的大敌 · 214







胖妞儿 琳琳开始减肥啦!

姓名:尹多琳

年龄:12岁

身高:142厘米

体重:49公斤





生平最最难堪的一个生日



“就是它了！”

我情不自禁地大喊一声。

在百货商店里辛辛苦苦转了两个多小时，哈，总算没有白逛啊。紫色长裤配上青绿色花纹衬衫，真是太合我意了。虽然衬衫穿起来一般会显得身材稍胖，但这件是竖条纹的，应该能显得更苗条些。

“我要买这件。”

我不错眼珠地打量着手里的衣服。

“好吧，甭管你想要什么，都快点买吧。每次一到你的生日，全家人都得跟着你受罪……”

爸爸妈妈看起来又逛得不耐烦了。太好了，这种时候无论衣服价格多贵，他们一般都会二话不说就给我买下来的。我的嘴角不由



10



变身魔咒

得向上扬了扬，过生日可真好啊！

这时候，“讨厌鬼”——我亲爱的老姐，手里拿着裤子也嚷嚷起来：“嘿，真好看！我穿肯定合适。也给我买吧，行吗？”

“哼！再看也没用！”

真受不了，但凡我看好的衣服，姐姐都会说她穿最合适，总认为世界上她才是最漂亮的，真是个自恋狂。但今天可不行，因为今天是我——尹多琳的生日！

“是谁穿啊？”服务员小姐走过来问道。

我抢先回答说：“我穿！”

这时，我清楚地看到服务员小姐漂亮的脸蛋儿上掠过一丝惊讶。

“你？哦，你的……尺寸是多少？”

看着服务员的表情，我心里有一丝不安，不，是非常不安。她问什么？尺寸？我扭头转向妈妈，还没等妈妈说什么，姐姐已经抢先一步了。

“请给她拿最大号的。您看看，即便最大号的也不一定能穿呢。”



姐姐边说边用手指指着我的肚子，无所顾忌地大声笑起来，好像特意让周围的人都听见似的。

“可是，我们店这一批衣服都是小号的……”

服务员小姐眼睛盯着我，没有把话说完。我感到脸部发热，估计不光脸红到脖子根，连头发梢都红了。真想找个地缝儿钻进去啊。

“能穿的。我的乖女儿只是看起来有那么一点点胖，其实还是标准体重呢，标准，呵呵呵呵……”

爸爸扶着我的肩膀笑着，真不知道有什么好笑的。要是身材苗条的妈妈这样说我或许还可以接受，可是爸爸凭什么呀，大腹便便，肚子比我的大三四倍呢，这样的安慰真让我难受。

“这条就是最大的了。”

服务员拿过来一条裤子，打眼一看肯定是小了。

“哎哟，不合适吧，我们多琳可能连一条腿都穿不进去呢。”

姐姐一边用讨厌的语调阴阳怪气地说着，一边提着那条长裤在我小腹前比试着。

“还是试穿一下吧。看起来和穿起来差别可大着呢。”

妈妈边说边将我推向试衣室。其实不用试也知道衣服小了。但没办法，周围的人们都用好奇的目光向这边张望，我只好硬着头皮走进试衣室。



这条紫色的长裤我是多么中意啊。无论如何，先试试看再说吧。糟糕，裤子刚提到髋部就再也不肯上去了。吸气，收腹，用力上提，终于把它提上去了。可是两条大腿被挤得生疼，屁股也被勒得紧紧的，实在难受。

“一定能穿上的。”

我轻轻提一口气，用力往上拉拉链。唉，真是倒霉，小腹上突起的赘肉被挤住了！我不禁“啊”的一声。

“怎么了？”

听到喊声，姐姐立马打开试衣室的门冲了进来。可怜我半蹲在那里，裤子紧紧箍在身上，就这样暴露在众目睽睽之下。

“哎哟哟，胖妞儿，裤子都快被你撑开啦！”

姐姐又肆无忌惮地大笑起来。服务员小姐也格格笑个不停，妈妈的脸红红的，强忍着没笑出声来。

谢天谢地，还是妈妈最好，帮我把门关上了。

“没关系，多琳，没事的。我们可以再挑别的，快换上衣服出来吧。”

不记得我是怎样走出那间服装店的了。当时我就下定决心，十年内绝不再光顾这家百货店。

“我们到别处去买，这儿的衣服没法穿，而且价钱也贵。我们再



去那边看看好不好？”

妈妈指着一家体育用品商店对我说：“我的衣服大都是在这种商店里买的。但是现在，我讨厌进去，我穿够了那种肥肥大大的T恤衫和运动裤。何况，今天是我的生日嘛，我要穿漂漂亮亮的衣服。”

“我不去。”

“不愿意？那么，我们去大学生姐姐们买衣服的地方逛逛好不好，多琳？那儿的款式不错，可能会很适合你呢，我们去那儿吧。”

妈妈拉住我的手就走。姐姐跟在我的后面仍旧笑个不停。哼，还真是个名副其实的“讨厌鬼”。姐姐又一个劲儿地嚷着那些我不爱听的话：“妈妈，刚才那件衣服，给我买不可以吗？”

“不行。今天是我们多琳的生日嘛，又不是你生日！”

“哼，生日又怎么啦？还不是一样，挑不到合适的衣服。”

姐姐还真是没完没了。

“多琳呀，你说怎么办呢，嗯？”

妈妈千方百计地逗我高兴。可是我再也没有心情去选其他衣服了。

“算了，我不想买衣服了！”

我感到万分委屈。试穿的衣服不合身，害得我当众出丑，尽管这都不关妈妈的事，但不知道怎么了，我就想朝妈妈发火。

妈妈深吸一口气，温柔地问我：“那么，你想要点什么？妈妈买给你。”

就在这时，一个洋娃娃映入了我的眼帘：身穿杏黄色的芭蕾舞裙，秀发被高高地盘起来，优雅漂亮。

“就要这个吧。”我指了指那个洋娃娃。

“娃娃？”

“嗯。我要这个。”

妈妈二话没说就给我买下了那个洋娃娃。我双手紧紧地抱着它，一言不发地回到家里。这个生日，我真的不想记住它。

