

附赠

超值光盘

韩国瘦身专家为您定制可以活用的瘦身课程

# 28天美丽出击

[韩] 李京映 著

——来自韩国的魔鬼塑身风暴

## 28일 다이어트

消除脂肪，重塑身材  
只需28天，减脂肪4g，减体重5kg，减腰围5cm，减大腿3cm，减小臂1cm  
韩国超级畅销的美体瘦身类图书

新世界出版社



28일 다이어트

[韩] 李京映 著

# 28天美丽出击

——来自韩国的魔鬼塑身风暴

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

北京版权局著作权合同登记: 01-2005-4816

图书在版编目(CIP)数据

28天美丽出击: 来自韩国的魔鬼塑身风暴 / (韩) 李  
京映著; 吕葳译. - 北京: 新世界出版社, 2005.9  
ISBN 7-80187-760-8

I.2... II.①李...②吕... III.减肥-方法  
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第106679号

28 Days of Step-by-Step Diet

by Kyung-young Lee

Original Copyright ©2003 Random House JoongAng Inc.

Chinese Translation Copyright ©2005 by New World Press

Chinese Translation Published by arrangement with Random House JoongAng Inc.,

Seoul Korea through Beijing International Rights Agency

All rights reserved

## 28天美丽出击——来自韩国的魔鬼塑身风暴

策划编辑: 朱洪光

特约编辑: 葳儿缎子

作者: 李京映(韩)

译者: 吕葳

责任编辑: 刘丽刚

封面设计: 耀午书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 80千字 印张: 12

版次: 2005年10月第1版 2005年10月北京第1次印刷

书号: ISBN 7-80187-760-8/G · 435

定价: 35.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 序言 像好莱坞明星一样雇佣私人教练       | 1  |
| 本书课程的利用法 你已做好开始减肥的准备了吗? | 10 |
| 本书的使用方法 记录你的美丽          | 14 |
| 为期 28 天的 4 阶段明智减肥       | 17 |

## 营造安静的身体

### STEP 1 强化排毒饮食和竞走阶段

|             |    |
|-------------|----|
| 01 下定决心减肥   | 20 |
| 良好的开始是成功的一半 |    |

|             |    |
|-------------|----|
| 02 坚持快步行走   | 25 |
| 有氧运动打造轻盈身材! |    |

|            |    |
|------------|----|
| 03 逃出便秘困扰  | 28 |
| 皮肤呼吸, 排出废物 |    |

|                  |    |
|------------------|----|
| 04 燃烧脂肪, 提高新陈代谢  | 33 |
| 怎么吃都不胖的体质, 可能拥有吗 |    |

|              |    |
|--------------|----|
| 05 理顺 7 个问题, | 36 |
| 摇身一变成为魔镜公主   |    |

|              |    |
|--------------|----|
| 06 热身运动和整理运动 | 40 |
| 整理运动, 快速解除疲劳 |    |

|            |    |
|------------|----|
| 07 假日 - 桑拿 | 48 |
| 在桑拿池闲聊减肥   |    |

|             |    |
|-------------|----|
| Step1 成功或失败 | 51 |
|-------------|----|

**STEP 2**  
**强化慢跑阶段**

---

|              |    |
|--------------|----|
| 追上麦当娜        | 54 |
| 明星是你的竞争对手    |    |
| 开始慢跑         | 57 |
| 身体越跑越轻松      |    |
| 有助于减肥的营养常识   | 60 |
| 正常饮食也能减肥     |    |
| 减肥食谱入门       | 65 |
| 沙拉酱中隐藏的卡路里秘密 |    |
| 开始做哑铃操       | 69 |
| 练就一身结实肌肉     |    |
| 战胜压力         | 76 |
| 深呼吸法 & 冥想法   |    |
| 假日 - 购物      | 80 |
| 度过零压力假日      |    |
| Step2 成功或失败  | 83 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| SOS! 认识减肥食品     |     |
| 减少食糖摄取          | 32  |
| 减肥食品 Top 8      | 47  |
| 可以边走边吃的食品 Top 8 | 64  |
| 减肥食品误区 Top 8    | 79  |
| 给喜欢肉类的你一些忠告     | 99  |
| 创造富有弹力的完美曲线     | 109 |
| 亲近自然的减肥         | 113 |
| 把汤从餐桌上撤下        | 133 |
| 舌头是身体的看门人，并非主人  | 147 |

## 打造不长肉的身体

### STEP 3 强化哑铃操阶段

|    |                             |     |
|----|-----------------------------|-----|
| 15 | 和苗条人士对话<br>让我们学习他们的秘诀       | 86  |
| 16 | 了解女性身体<br>克服经前综合症           | 89  |
| 17 | 普拉提入门<br>性感关键词的一级秘密         | 92  |
| 18 | 学习按摩<br>压力引起肥胖，按摩解决问题       | 100 |
| 19 | 挑战绿茶食品<br>燃烧脂肪的神奇处方         | 103 |
| 20 | 厌食症和易饿症<br>为什么在食物面前会失去理智    | 110 |
| 21 | 假日 - 水中韵律操<br>游泳场里的舞蹈，预备、开始 | 114 |

STEP 4  
强化普拉提阶段

|                |     |
|----------------|-----|
| 忠告 解答关于减肥的所有疑问 | 153 |
| 01.升级 DQ       |     |
| 02.找到最适合自己的运动  |     |
| 03.能减肥的食品      |     |
| 04.减肥必吃食品      |     |
| 05.选择,要酒还是要小腹? |     |
| 06.营养补药常识      |     |

## 跳过动摇现象

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 22 | 整理衣柜<br>和胖妞说拜拜             | 122 |
| 23 | 一举两得的运动效果<br>消耗卡路里,过健康生活   | 125 |
| 24 | 瘦身饮食<br>魔力食物,只吃一点就有饱腹感     | 128 |
| 25 | 普拉提升级<br>利用正确姿势,获取塑身效果     | 134 |
| 26 | 克服反弹现象<br>踏入1%的成功行列        | 140 |
| 27 | 有趣的运动故事<br>充满魅力的运动,塑造完美的曲线 | 143 |
| 28 | 瘦身终点<br>紧握美丽的成功            | 148 |
|    | Step4 成功或失败                | 152 |

## 像好莱坞明星一样雇佣私人教练

### 明智的减肥入门

最近，韩国有些知名健身中心已经开设私人教练培训课程。私人教练课程最先兴起于美国好莱坞的女演员们。那些女明星们一场电影的片酬高达200亿韩元，她们意识到自己的身体就是商品，所以非常热衷于塑造自己的体型，直到现在仍热衷于此。格温妮丝·帕特洛、麦当娜都聘请瑜珈老师授课，并雇佣专门的厨师，坚持只吃天然食品。安吉丽娜·朱利，詹尼弗·洛佩兹和麦当娜的肌肉可不是上天赐给她们的礼物。看起来她们天生适合演艺界，事实上她们的身高和容貌或许是天生的，但身材要归功于她们雇佣了专业教练，并有规律地完成了培训课程。她们的专业教练就是使史泰龙拥有了惊人肌肉的古纳·佩德森，他的运动课程首先是运动和体操等20项肌肉强化运动，之后是几分钟的跑步机运动，全程大概1小时左右。

詹尼弗·洛佩兹优美的臀部曲线和性感的大腿吸引众人眼球，那绝对是通过专门的运动课程练出来的。她肯定是具有智慧的DQ（减肥指数）的人，因为她没有热衷于饮食减肥，也没有整天被体重秤的数字所困扰。

但是，不可能所有的人都像好莱坞明星一样重金雇佣私人教练或专门的厨师。所以，在过去的七年中，我一直在做有关减肥的访谈，研究理想的减肥计划。只要有了整体的计划和每天的明确课程，大家就可以如同好莱坞明星一样成功减肥并保持好身材了。

正是基于此目的，经过长期的计划和准备，我设计成这套减肥训练课程。我遇到无数想要减肥的人，都有一个无法弥补的遗憾，就是

所有的人都想要整体的减肥计划，但这仅仅通过一两次的对话是远远不够的。因为饮食疗法是将卡路里中心主义升级到以低糖解饮食（GI）为中心，运动疗法是根据心肺功能的好转而适当增加难度，而仅仅通过短短的几次见面则很难拿出系统的方案。

## 我们需要适合自己的减肥计划

很多人都想要具体的减肥计划。现在做的运动是否有效果，要保持怎样的速度走几个小时，肌肉运动要对应何种呼吸方法，按摩要朝哪个方向做几分钟，伸展体操要做几次然后休息多少分钟才最有效，哪些食物有利于减肥和健康，每月一次的月经前征候群应该如何克服……诸如此类，人们想知道减肥中可能出现的所有问题的具体解决方案。

本书不仅包含 28 天减肥课程，还会涉及到上述问题并予以解答。你所梦想的完美身材，只要靠这本书就能真正拥有。

虽然本书所写的是 28 天的减肥课程，但它可以让你每个月都带着一种全新的心态来开始训练。本书的目标是，在 28 天之内，体重减 5 公斤，大腿细 3 厘米，手臂细 1 厘米，腰围细 5 厘米。

每周都有该周的一个重点，每天都会衔接前一天的课程开始新的课程。最初的运动时间在 1 小时左右，2 周后会增加到 1 个半小时，到最后一周时就会变成 2 小时了。如果你坚持这个课程持续做下去，就再也不会羡慕那些请专业教练的好莱坞明星了——因为你已经和最专业的教练李景英开始了系统化的减肥课程。

## 比减肥成功更可怕的反弹现象

成功戒烟的人、成功减肥的人……在这些人中，到底哪一种人“更狠”呢？其实，比这两种人更狠的，是那些成功减肥后还能保持自己的身材的人。我们周围有太多想减肥的人，但减肥的成功率如此之低，以至于减肥成功人士成了热门话题，包括我自己。我在 1997 年从 86 公斤成功减至 52 公斤，这也成了话题的重点。

偶尔上减肥网站搜索一番，就会发现有数以千计的网民想听成功人士的秘诀。我很认真地读了他们的减肥成功经验，常常会心存疑问：这些成功人士后来怎样了呢？几个月或者几年后的现在，他们是否还



作者减肥前的样子，现在几乎难以辨认。

能保持完美的身材，拥有理想的脂肪比例和肌肉比例？他们的饮食生活完全改变了吗？他们是否还在坚持运动？一连串的问题不停地浮现于我的脑海。

2001年的春天，我曾参加录制KBS的八点新闻档。从97年开始，各媒体争相报道我的成功减肥经历，那次的专访则主要针对我在减肥后如何成功保持身材这一主题。根据统计，有95%的人在减肥一年后又恢复到原来的体重，而97%的则在减肥三年后恢复到原来的肥胖状态，因此，99%的人在减肥成功5年之内又回到了原来的状态。

在7年前我的成功减肥经历中，有从新村徒步4小时走到日山的故事，有坐地铁时在各车厢不停来回走动的故事，还有为了减肥在春节时独自吃白菜包饭的“残忍”故事。

即便如此，辛苦减肥成功的我，也有过危机。我曾经一度以为自己吃什么都不会长肉了，甚至听见别人的惊叹，“原来减了肥的人也吃这么多啊！”那时我心里还美滋滋的呢！我以为我的体质已经完全改变了，于是对饮食习惯没有做很大的调整，只是去掉了夜宵。有时一边和朋友在咖啡厅吃着奶酪蛋糕，一边在心里想：“吃了多少也没关系，再运动回来就行了。”我在减肥成功后对运动产生了极大的兴趣，也尝试了很多不同类型的运动，如剑道、马拉松、攀岩、健身、舞蹈等等，我感觉到自己是在运动，而非减肥。减肥期间我饭后散步，每天做3~4次轻松的柔软体操，这些已经成为我生活的一部分，也坚持了下来。

## 减肥成功人士也会碰到反弹现象

就这样过了5年，我渐渐觉得反弹是不可能的事情了，没想到就在这时候出了问题。2002年春天，因为忙着结婚和准备论文，我连一点运动的时间都挤不出来。我的身体就在这个阶段发生了变化。每天至少有18个小时对着电脑准备论文，在20分钟内解决吃饭问题，在实验室的沙发上过夜，再加上我每天的菜谱就是放了很多盐和化学调味剂的辣牛肉汤或者酱汤，而并非我喜欢的米饭、鱼、蔬菜和水果。就这样过了两个月，我的脸肿得就像那些每天晚上喝酒的酒鬼，原本没有赘肉的腰上出现了一圈肥肉，而肌肉最紧张的手臂在穿衣服时竟然出现了奇怪的褶。经过实验室里的仪器测量，我发现自

己体内的脂肪在两个月内涨了4公斤。我忽然开始恐惧，我的身体会不会回到过去的样子？会不会回到那曾经重得压断小桥的84公斤？

我在脑子里不停地想，论文一结束就要重新开始马拉松，把这个做完就要去买西红柿，把那个做完就要出去散步。但数据分析却越来越慢，论文期限越来越近，我的这些减肥计划终究没能付诸实践。这时我的身体状态变得更差，肌肉越来越松弛，新陈代谢也越来越紊乱，常常会觉得四肢无力，胸闷气短，还有烦人的偏头痛，手脚酸麻——7年前因为肥胖而经历的那些症状，现在又像恶梦一样一个个向我袭来。

抽空去学校门口的浴室，洗完澡后我对着镜子，看着镜子里到处长满赘肉的身体，我意识到有地方不对劲了。我想，我都已经不健康了，还要论文做什么呢？我没有做运动，没有去散步，这些并不是因为真的没有时间，而是我的心理问题。和朋友愉快地交谈进餐，或者散个步，最多也就花1小时的时间。比起我在20分钟内解决完吃饭问题挺着肚子坐在桌前，然后一整天地呼喊消化不良和偏头痛来，那样似乎更能有效地利用我的时间。

我在镜子面前再次下定决心：“如果这次论文没通过，我可以明年



成功的减肥提高DQ。我意识到运动的重要性，所以经常参加马拉松比赛。99年在某报社组织的马拉松大赛中。



1997年为了庆祝减肥成功前往赛班岛游玩。为了保持这充满自信的身材，我付出的努力比减34公斤时的还要多。

重来，找回健康的身体比任何事都重要！”于是在一生中最忙碌的阶段，我再一次开始了减肥计划。因为是在2个月内涨了4公斤脂肪，我坚信能在1个月内减下来。我很自信，对于6个月就减了34公斤的我，在1个月之内减4公斤简直是小菜一碟。

清晨从学校实验室的沙发上爬起来，花一个小时围着整个学校慢跑一圈，冲个澡之后就开始了我的抖擞精神的一天。实验室的冰箱里总是放满了西红柿之类的新鲜水果当零食吃，每天做30分钟伸展体操，其余时间虽然总是要坐在桌前，但我坚持每隔2小时就休息一下，放松放松身体。可是，在我实施减肥一个星期之后，我认识到：比起6个月内减34公斤，1个月内减掉4公斤的脂肪似乎更困难。从54公斤减到50公斤要比想象中难得多，问题就在于

绝对的运动量不足。结果，这1个月我只减了3公斤，论文提交完毕后才总算成功减了4公斤。在这一个月的减肥过程中，我也曾反问自己：如果我设计的减肥课程连自己都不能成功，那还会有谁相信它呢？同时我也深切感受到，在50多公斤的时候减肥是非常困难的。跟从80多公斤时开始的减肥不同，体重变化很小的减肥让我觉得精疲力竭。

于是我不再称体重，而是根据当天的身体状况来推测我的体重。如果这一天感觉全身轻松，头脑清醒，那么说明体内脂肪减少了；如果这一天慢跑时觉得臀部很重，那么说明体内脂肪增加了。就这样，我同时与论文和脂肪两大敌人奋战，结果终于如愿以偿。说实话，跟准备论文相比，和脂肪的抗争更为严峻。通过这次经历，我终于明白，就算体质变了，新陈代谢功能转好了，如果减少了绝对的活动量，生活没有规律，那么体重随时可能反弹。减1公斤说起来容易，做起来则很难。

要想减掉1公斤的脂肪，就要消耗7700卡路里的热量，这相当于自由泳30个小时所消耗的热量。也就是说，即便每天游泳1小时，也需要坚持一个月的时间呢。而运动疗法、饮食疗法、精神疗法等各

种疗法总动员，结果才能在一个星期里减去1公斤的脂肪。的确，反弹现象在任何人身上都有可能出现，包括那些一直保持苗条身材的人，他们也有可能因为生活的变化或者突然出现的压力而增加体重。而且，度过了成长期的25岁左右，我们的身体每年约增加1公斤的脂肪，这些脂肪转化成肌肉时只会缩减0.3公斤，也就是说，如果不积极运动或不调节饮食，那么10年之内就会长胖7公斤。这是自然规律，但身为专家的我也曾将此忽略。反弹现象很有可能5年或10年之后出现在你身上，但是只要采取正确的循序渐进的减肥方法，并有意识地珍惜自己的身心，那么你在任何时候都可以再次进行挑战，克服反弹现象。

### 提高DQ(Diet Quotient)

随着肥胖率的不断增高，韩国的减肥市场也日渐成长起来。韩国一年中用于减肥的国民支出已达几千亿韩元，在以家庭购物为主的各种有线电视中，大力宣传减肥食品和减肥用品，这也从另一个角度证明了这一点。

晚春的时候，我偶然看了一次午夜电视节目。虽然已经过了12点，但有线台、家庭购物等频道还在不断地播放有关减肥用品的节目，有家用跑步机的广告，有号称具有新机能物质原料的减肥食品，有阻止脂肪摄入的Xenical，有对减肥奏效的荷尔蒙药，有控制食欲的耳部针灸，还有排除体内毒素的中药等等。恍惚间，我有一种幻觉好像在看美国电视台。因为在美国的电视广告中，有关减肥的药品和产品占相当的比例，全国有三分之一的人口受肥胖症困扰，每年用于减肥的投资超过7兆8千亿美元。这也说明，需要减肥的人群数在日益增加。

韩国的肥胖问题也日渐严重，肥胖率已达全亚洲的二三位。虽然减肥需要在不断地增长，但有关减肥的正确信息严重不足，以民间疗法为代表的不科学的疗法正在威胁着我们的健康和美丽。在网上减肥讨论区，因减肥药和减肥食品的副作用而叫苦连天的人数不胜数，明明已经证明禁食对脂肪燃烧毫无效果，但还是有很多人询问禁食之后应该怎么办。

从事了七年的减肥训练课程的专业工作，我深深感到，应将减肥文化引向良性的发展方向，这是我的使命。现在还有太多的人在偷偷摸摸地减肥，或是期待着变魔术般的效果，尤其是由于韩国人是急



大学二年级时，我根本没想过减肥会成为痛苦，那时我总是用像帐篷一样的裙子盖住全身。

性子，凡事都希望尽快看到结果，以致出现了动手术、滥用泻药和利尿剂等极端的减肥方法。采用极端方法之后的反弹会带来脂肪和失落感，很难让人接受。

在此我强调，无论是哪一种减肥计划，如果不将饮食疗法和运动疗法协调使用，不可能成功。有些“瘦型”肥胖者的体重正常，但脂肪率高（如男性脂肪率超过20%，女性脂肪率超过28%，将会对身体健康产生不利影响），他们也需要适当的饮食疗法和运动疗法。另外，现代人很难摆脱“慢性”压力，这个压力指数也是造成肥胖的绝对原因。

有研究所曾宣布，压力荷尔蒙能储存我们体内的脂肪细胞。也就是说，我们要成功减肥，就要想方设法降低压力指数。不仅如此，还有人整天都采取坐姿或者一个固定姿势工作，这样的情况日益增多，从而造成下肢浮肿或下肢肥胖，身体平衡失调。这种情况下，局部肥胖者需要专门设计的按摩课程或伸展体操课程。要消耗能量就要提高基础的新陈代谢，新陈代谢主要是由肌肉产生的，但我们身体里的肌肉正在一点点丧失。这意味着，我们的体质发生了变化，吃一点点都会马上长胖。

由此，为了达到理想的新陈代谢，我们要设法增加肌肉，同时，为了防止反弹，我们还需要行动矫正课程来纠正生活中导致长胖的陋习。为了减肥，我们需要切实了解饮食疗法、运动疗法、精神疗法、按摩疗法、行动矫正疗法等各种疗法，并将它们付诸实践。比如，单靠饮食疗法和运动疗法来减肥，效果并不一定理想。当然，大部分人都能够见效，但有一部分人的体质是不能光依靠这两种疗法就能成功的。

从理论上讲，只要减少食量同时增加运动量，体重就会下降。但有些人的体重不但没有下降，反而还增加了。分析研究这部分人减肥

受阻的原因，着实不是件易事。

因此，现代人的肥胖原因，除了高脂肪的饮食及运动不足外，还有荷尔蒙不均衡或压力过大等，因此很难分析原因。减肥效果不显著，他们的共性特征就是：过度敏感，在工作或家庭中、人际关系的处理中受到很多的压力。

适当的压力会成为生活中的动力，但是对于现代人而言，压力如同空气一样无所不在地围绕在身边。如果饮食疗法和运动疗法都不见效，那么就一定要找出原因来。新陈代谢、肌肉、遗传因素、压力、浮肿等多种原因都是有可能的。所以，为了让减肥效果更显著，不仅要通过饮食疗法和运动疗法来达到能量的平衡，还要从多角度入手来进行减肥。

减肥可看作是同戏剧、电影一样的综合艺术。只有当演技、导演、电影音乐、音响、服装等所有部门达到相互协调，才能成为得到大家认可的大作。减肥也同样，只有进行系统的综合的管理，才能实现理想的减肥。

在本书的28天中，通过排毒饮食疗法、寻找低糖食物、学做减肥料理、竞走、慢跑、哑铃操、战胜压力、普拉提、克服反弹等过程，我们要找到减肥的乐趣。这些训练课程不是单纯地以减肥为目的，而是为了防止体内多余脂肪的形成。

好了，现在你是否还在幻想短时间内掉10公斤的肉呢？或者不顾专家的意见，依旧打算被身边的民间疗法所迷惑？这是一本立足于健康减肥的向导书，旨在提高幸福指数，是为了那些希望通过科学系统的课程来提高减肥指数，即DQ(Diet Quotient)的聪明人而写的。

## 一格皮带扣相当于3年的身体年龄

现在，让我们通过各种电视媒体或杂志，不断找出我们的理想目标吧。远者如麦当娜、西格妮韦弗，近者如李美淑、黄新惠、金惠淑、全智贤，让我们找出这些明星红了十多年的共同秘诀——她们都超越了二十多岁的明星模式，拥有永恒的完美身材和成熟美，所以才会得到无数人的喜爱。除了天生的美貌，这些已近不惑之年的明星们的身材绝对可以让她们的年龄望而却步，其关键就在于她们能够始终坚持良好的自我管理。



减肥后经常听到有人说我比以前年轻了。  
减肥后最开心的就是，我从“阿姨型”变成了“活泼型”。

演员安成基至今还能穿上二十多岁时穿过的牛仔裤，另一个女演员生育后身体曲线也没有任何影响，她的精神疗法就是看自己二十多岁时穿过的衣服，从而克服了生育带来的遗留问题。明星们的服装都风格简练，尽显她们的完美身材。让我们再回顾一下我们自己的穿衣风格吧，手臂变粗了就将手臂遮住，有了小肚子就马上用衣服挡住它，大腿变粗了就坚持只穿 80 年代风格的牛仔裤。结果我们不是随着年龄的增长来改变穿衣风格，而是为了掩盖赘肉而改变了穿衣风格。正装使我们看上去显得有气势，同时也让我们显得上了年纪，相比之下，简练的便装则会让我们显得年轻。

年纪越大越应该节制饮食并适当运动，这样的话，大家都能迎来美丽的四十岁、五十岁。你可能会为了除去脸部皱纹而进行保妥适注射或做拉皮手术，与之相比，减少 1 英寸的腰围会让你显得更精神。

比起狂热追求低热量饮食的方法，运动疗法更有效，大可不必担心脸上生皱纹了。如果你经常听到有人说你显得上年纪了，或者最近忽然觉得自己变老了，那就必须选择改变。让我们改变穿衣风格，改变发型吧，最后还要清除身上的那些赘肉。一定要记住，美丽生动的身影绝非凸起的小腹，如果你的手臂胖得穿不下无袖衬衫，那么绝对无法造就美丽身材。

但是错误的减肥也会让老化现象趁虚而入。如果你不做有氧运动或器械运动，不吃豆腐、豆类或蔬菜，那么你的身体年龄一定会超过你的实际年龄。不仅我们普通人如此在意，实际上秦始皇求不老仙草，还有那些明星全身整容手术，也是为了让青春永驻。他们为了自己青春永驻而做了很多尝试，相比之下，我们为了拥有年轻的身体和形象而进行减肥，不是更健康也更容易吗？

本书课程的利用法

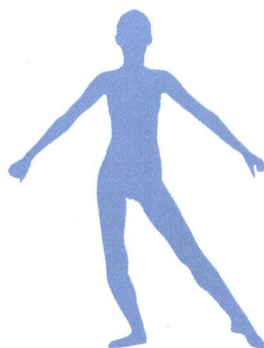
## 你已做好开始减肥的 准备了吗？

"Are you ready to go on diet?"

-Yes or No

**Yes!**如果你选择了“是”，你终于雇用了最好的私人教练。请阅读下面的课程活用法，熟悉其中的内容。

**No!**如果你选择了“否”，请你将书合上。



本课程总历时四个星期。第一周为 Step 1, 第二周为 Step 2, 第三周为 Step 3, 第四周为 Step 4。为了让课程能更有效地实行，建议将每月第一周的星期一作为开始。

Step1 阶段要在减肥开始时彻底“清洁”我们的身体，这一周以排毒饮食疗法和竞走为主。为了养成健康的减肥观，要切实完成本周的课程。

在 step 2 阶段，我们要了解升糖指数 (GI)，并将其作为选择食物的标准，还要开始慢跑运动，直接燃烧脂肪。

在 Step 3 阶段，要强化在 step 2 中已经开始的哑铃操，来练成结实的肌肉，并强化减肥料理的概念。

Step 4 阶段通过结合了瑜伽和体操的普拉提，完成构建身体曲线的工程，并学习一些技巧来克服反弹。

各个阶段都有自己的课题，每天又都有各自的主题。随着阶段的上升，难度也会增大。由于要消化吸收前一阶段的要领，课程的时间