

首创
521
减肥魔法

28天

幸福形体课

荣斌 编著

- ◎ sohu最热健身指导博客，开博6个月总点击率超过35万人次
- ◎ 得到知名企业家靳羽西女士的极大赞赏和鼎力推荐
- ◎ 28天锻造你的身、心、灵，让你无时无刻都充满自信
- ◎ 首创521减肥魔法，用正确观念打造窈窕淑女



化学工业出版社
米立方出版机构

首创
521
减肥魔法

大字图书
书章

28天 幸福形体课

荣斌 编著



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·



比“不动”更可怕的是“乱动”。锻炼不科学会导致反弹，身材不匀称。完美体型不是天生的，它需要用科学的运动程序来精雕细琢。本书是sohu最热健身指导博客，开博6个月总点击率超过35万人次。独具影响力和个人魅力的减肥塑形教练的最畅销力作，它可以帮助无数减肥失败人士成功瘦身，不再反弹。

图书在版编目(CIP)数据

28天幸福形体课/荣斌编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-122-07790-5

I. 28… II. 荣… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第031130号

责任编辑: 李晓晨
责任校对: 王素芹

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张5¹/₄ 字数92千字 2010年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

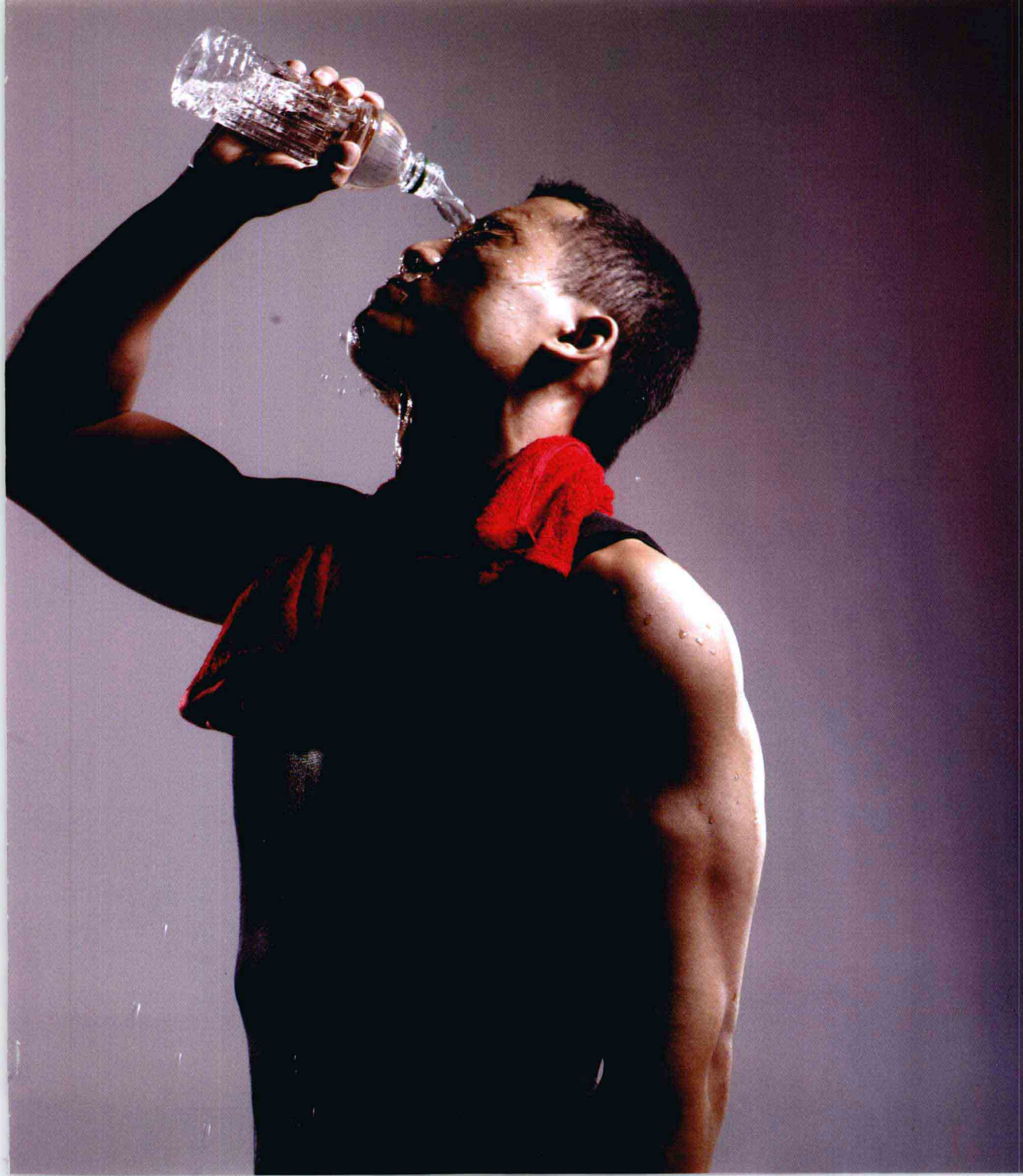
售后服务: 010-64518899

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: 28.00元

版权所有 违者必究





生活化妆师

我是个非常忙碌的人，在世界各地飞来飞去，而且每天都要工作十几个小时。很多人问我为什么总是神采奕奕，我告诉他们说秘诀是“运动”。

多年来，无论在哪里，我都坚持运动的习惯，它能使我保持最好的生理状态，让我的生活中时时充满色彩，我甚至在长途飞行的飞机上用橡胶带（rubber band）做伸展运动。在上海时，我有个很好的运动教练荣斌，他帮助我为自身的健康而努力，虽然有时因劳累疲惫想要偷懒，但总是在他的督促下，坚持了下去。

现在，荣斌要出书了，我应该站出来为他推荐，相信就像他帮助我一样，他的书也能帮助更多的人拥有健康的生活。我们的生活都该多点色彩，多添一分颜色，一位好的健身教练就像一个生活化妆师，让我们生活更加靓丽。预祝荣斌的书一路长红。

靳羽西

2010年1月

为女人寻找幸福

原先为这书写好了一篇序，在半年之前。这中间有很多变化……几经考虑，发现对书的内容所产生的心情也有了些转换，决定重新再写。这本书，如荣斌所说：“献给海峡两岸的女性”，祖国大陆与台湾省同时出版，是他的专业贡献也是心愿达成。

初遇荣斌，是在上海的顶级健身房里，我因为工作落户上海两年，受热爱运动的老板熏陶，一起加入俱乐部。荣斌外貌看似成熟，其实非常年轻，他的专业和敬业却给我留下了惊人的印象。健身房里大部分教练都会和会员说笑交谈，只有他认真地协助每一个会员把一小时的课程落实得完完整整，还细心教导所有放松动作，安静、努力、尽心是他给我的第一印象。

他虽然年轻，但对健身事业有着难以言喻的热情和专业的态度，我一直觉得这些科学减肥塑形的方法让他私藏着可惜，而他所任职的俱乐部又收费太贵，对一般年轻女孩来讲，可能是沉重的压力，他目前的学员，多是外商公司的专业经理人或是社会绅士名媛，与多重国籍学员的互动也让他有了与其他健身教练不同的视野和经验。我邀他专门拿出时间，写一册给普通女孩的书，告诉大家真正健康的生活与健身方式，造福海峡两岸女性，只要花买一册书的钱就可以享受与高级俱乐部会员一样的健身指导，同时教会女孩们让自己的身心找到幸福。

写作过程中，其实波折不少，荣斌白天上班，晚上上课，剩余的时间不多，第一次写作要把当面教授的课化作简单易懂的文字，他下了不少功夫。中途，我们在搜狐和新浪也开设了博客，收到广大网友回应，短短几个月，即成为搜狐最热门的健身指导博客之一，这也鼓励着他把书稿继续写下去。其间，感谢化学工业出版社从中的指点，感谢台湾旗林文化程先生的支持，当然还有所有协助我们成书的朋友们，在此我也要献上深深的感激。

一个上海的专业教练，能敬爱自己的职业，把第一次出的书同时献给海峡两岸的女性，无论如何，我也要为他鼓掌相贺！干得好，荣斌加油！

台湾省职业经理人 张慰慈

2010年1月





男生大多从小就好动，喜欢体育。我也是个酷爱运动的男生，小时候接触过乒乓球、羽毛球、排球、篮球、足球、田径等很多体育项目，每样都曾沉迷其中。随着年龄的增长，很多体育项目在离开学校之后都慢慢生疏远离，唯有对于强健体魄的追求却是愈演愈烈，从未停止过。

小时候，爱看动作电影，向往电影里男主角所向披靡的英雄气概和健美的体格！其实，当初接触健美，一方面是为了实现强健自己体格梦想，另一方面也是对自我价值的一种争取，想通过健美这个途径而有所体现。从最早的学校操场一角的攀爬，到在家中的“闭门修炼”，再到最后真正进入健身房，可以说每跨出一步就越开阔我的眼界，越开阔我的眼界就越是无法自拔地爱上健美，不知不觉也由健身过渡到了健美（健身只是种生活调剂，不会有明显的发达的肌肉，健美相比健身就是更痴迷的阶段了，开始挑剔自己身上每一块肌肉，训练强度非常大，已经变成生活中不能分割的一部分！肌肉发达，体格明显区别于普通人）！一路走来，执著健美已经5年有余了，许多东西开始在心里萌芽和茁壮，经常说自己是块小小的顽石，看似无所依靠却弱小得很顽强！这样的身心修炼，使我在短短的3年工作生活中取得了超越周围许多同龄人的成果。

出书这件事，原本不在近期的人生规划里，但因我目前的工作让我常常接触到各个不同国家和地区、不同年龄的朋友，Christine就是其中一个，她在健身房里请我为她上课，创作人出身的她在台湾省和内地都出版过不少畅销书籍。相熟之后，她鼓励我将健身的经验集结整理，同时给了我能够帮助我实现梦想的家——上海九层塔文化传播公司，我们还邀请了很多好朋友共同参与这本书的制作，也是我第一次将自己投入写真方式的拍照工作，因为她说：“荣斌！你该把自己所努力出来的成果分享给其他喜欢运动或是还没加入健身行列的朋友，用最易懂的方式，帮助现在忙碌的社会人都能享受健身带来的健康生活。”于是，有了这本书的诞生。谢谢付哥、田哥和小朱在成书过程中给我很多的协助，谢谢典子小姐接受我们的邀请，为我们的健康食谱掌厨。谢谢健康时报的编辑在看了我的博客后，向我约稿。更感谢在我搜狐和新浪博客上支持我的所有网络上的读者。也谢谢国瑾、西瓜和严巴，让我在镜头前不怯场，感谢参与这次制作的所有朋友。

这本书不是什么运动圣经，但如果你是个懦弱而又想有所改变的人，就该尝试着去参与健身运动；如果你是个缺乏自制的人，那么请去尝试一下运动；如果你是个体弱多病的人，也请你去尝试一下运动健身；如果你要保持你的青春与美丽，那就更不用说了……无论你是哪类人，运动都能让你有所收获，身心皆如是。健身运动使我坚强，使我更耐受！更懂得忍耐和自律！以及为人处事的态度！I love this game!!!

荣斌

2010年1月

Part 1 展开身体的阳光地图

成为美丽又成功女人的背后 002

开始塑身之前——你吃下多少热量? 004

生理——女性就是比男性易发胖 008

习惯——后天养成的恶习 012

遗传——天呐，我们的DNA 014

超级有效的521减肥魔法 016

启动——521减肥魔法 018

服装——让全身舒适的配备 022

选择——符合要求的健身房 024

适合——自己的健身教练 026

健身房礼仪 030

Part 2 28天“焕身”计划

热身——正式训练之前 034

预备——30天唤醒身体乐活能量 039

开始——28天健身房减肥瘦身 044

计划中的动作解析 054

哑铃——在家也可以轻松健身 064

恒心——成功一半了 082

荣教练问答 088

Part 3 超简单营养瘦身食谱

和风牛肉豆腐 098

香烤鸡腿 100

鸡肉沙拉 101

鳀鱼沙拉 102

越南春卷 104

番茄章鱼沙拉 106

红蔬冷汤 108

青酱意面 110

Part 1

展开身体的阳光地图

1



成为美丽又成功女人的背后

因为工作性质的关系，有幸接触到很多优秀女性，其中更不乏事业有成、名声在外的公司高管和社会名流。对于这样的一群人，在普通人看来，她们总是那么完美，衣着光鲜，仪态大方，年纪在她们身上更像是一种沉淀，越久越醇，越久越迷人……旁人眼中的她们，身姿永远那么婀娜，容光永远那么惊艳。

可能很多人会说，那是因为她们天生丽质，注重保养并且懂得生活。在我看来，这样的说法确实没错，但是并不完整。

要做成功的女人真的是很不容易，社会虽然在进步，观念虽然在改变，但是……男性依然更多地主宰着现今的社会。一个女人想要成功，必然要经历无数的历练，承受无比的压力。要做一个既成功又美丽的女人更加是难能可贵的。

我没有资格去对这些既美丽又成功的女人做过多的评价，因为我没有见过她们全身心投入工作时的状态，也不知道她们牺牲了多少个适合酣甜入梦的美好夜晚才获得今天的成功，但是另一方面，作为她们的私人教练（personal trainer），我倒想说说她们不为人知的一面……

正如之前所提到的，成功兼美丽的女人一定懂得生活。那么究竟什么叫懂得生活呢？普通人眼里的懂得生活也许就是懂得享受，享受那些自己喜欢的、向往的事物，享受就等于生活！但在我看来，真正懂得生活的人不单单懂得享受，更要懂得“受苦”，就像酸甜苦辣一样，少了一样就不能算是真正的生活。我认识的这些美丽又成功的女人大多非常繁忙，经常在世界各地穿梭，如此说来她们空下来不是最应该吃大餐、泡泡桑拿、乐得安逸、尽情“享受生活”吗？但是她们为什么还要坚持运动，过“受苦”的生活呢？因为她们才是真正懂得生活的人，也正是这份“苦”让她们闪闪发光，让她们受人瞩目。

成功的女人必然耐性十足。她们懂得坚持。日复一日，年复一年……她们衣着干练，汗水无数次浸过秀发，身手却精准矫健地完成一次次的哑铃试举，如同她们对待工作一样，准确利落！耐性使她们成功，也给予了她们美丽！

成功的女人必然执著而专注。她们懂得自律。清冷的冬日早晨，她们总是先行叫醒还在“赖床”的闹钟，轻盈地告别相拥一夜的被窝。穿衣出门……跑道上总是准时出现一道芬芳袭人的风景。如同她们对待工作一样，雷厉风行！执著使她们成功，也给予了她们美丽。

成功的女人必然懂得取舍。她们懂得明辨。她们从不牺牲健康来换取快乐，美食当前，她们知道适可而止。如同她们对待工作一样，精明审视！取舍使她们成功，也给予她们美丽。

成功的女人必然全情投入。她们懂得取悦。身心难免疲惫，运动难免枯燥……她们却总是能够取悦自己，让自己保持乐观快乐，再辛苦也能保持微笑。如同她们对待工作一样，乐观积极！投入使她们成功，也给予了她们美丽。

开始塑身之前——你吃下多少热量？

要制定一个正确且完全由自己能掌控的塑身计划，最重要的关键就是“热量”。每天摄取和消耗的热量会直接影响到体重的增减。热量摄取多了、消耗少了，久而久之体重就往上升了；吃下肚的热量少了，体重就会逐步减轻。

如何计算出一个让自己保持良好体型的热量摄取值以及消耗量？

怎样才能减到一个既不胖而又不瘦的正常体重呢？

用什么方法才能让自己太轻的体重提高到一个理想的范围？

以下是一套详细的计算公式，从中你可以清楚地计算出属于自己的减肥或增重依据。

首先，看看你自己的基础代谢率是多少？基础代谢率是指维持人体基本生命活动所必须的能量消耗，一般称为BMR，其单位我们称为千卡^①。

1. 身体活动量极少：指日常生理活动以久坐为主，例如长时间坐办公室的人。将BMR乘以1.4。

2. 身体活动量一般：指日常生理活动以站立或者缓慢步行居多，较少坐下；或者每周会做2～3天运动的人。将BMR乘以1.6。

3. 身体活动量很大：指从事较大体力劳动，以及每周运动4天以上的健身爱好者将BMR乘以1.8。

① 1千卡≈4.186千焦[耳]。