

韩国瘦身计划协会会长
【韩】李京晔 博士/著
武鼎明 / 译



风靡韩国的**2周3kg**独创减肥法

一瘦就瘦一辈子

살빼기 2주의 승부

风靡韩国的**2周3KG**独创减肥法

一瘦就瘦一辈子

살빼기 2주의 승부

韩国瘦身计划协会会长

【韩】李京暎 博士/著

武鼎明 / 译

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

一瘦就瘦一辈子 / (韩) 李京暎著; 武鼎明译. —武汉:
武汉出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5430-6212-2

I. ①一… II. ①李… ②武… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第160619号

2Weeks Diet by 李京暎 Lee Kyoung Young

Copyright © 2009 by 李京暎 Lee Kyoung Young

ALL rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2011 by Beijing Hanzhang xingwen book.

Simplified Chinese language edition arranged with CHOSUN Magazine Inc.

through Eric Yang Agency Inc.

一瘦就瘦一辈子

著 者: (韩) 李京暎

译 者: 武鼎明

责任编辑: 王冠含

特约编辑: 陈春艳

装帧设计: 

出 版 者: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

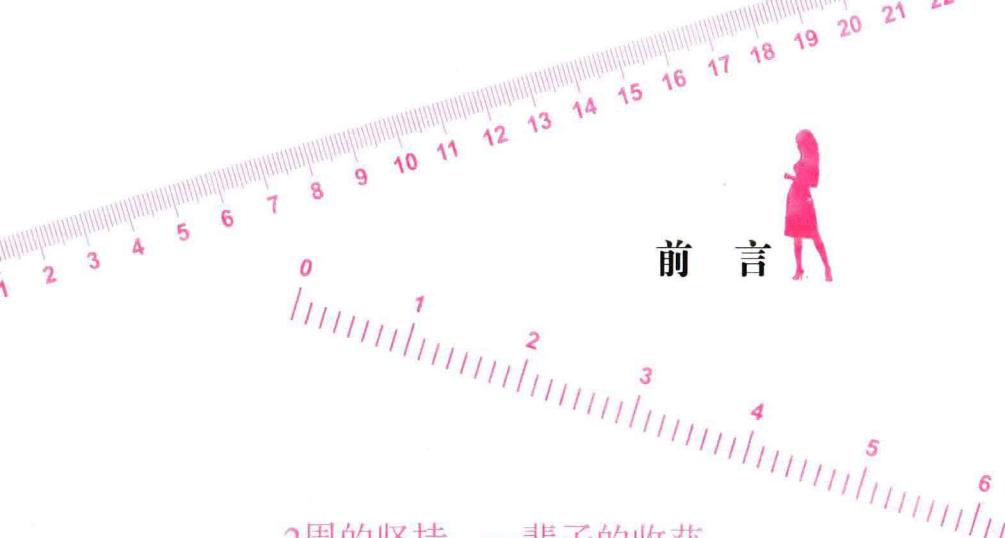
印 张: 7 字 数: 120千字

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



前言

2周的坚持，一辈子的收获

偶尔看到了镜中的自己。突然想到自己如果13年前不瘦身，或者瘦身失败，如果自己仍然像以前的状态继续下去的话，我的人生将会如何改变呢？13年前直逼90公斤的体重下，我能成功瘦身本身就是一个奇迹。彻底对从初中开始就伴随我的肥胖说再见、恢复为标准体重、变成健康苗条的女性，这是我人生中非常明智的一件事。我曾经在姐姐结婚时因为找不到一件合身的正装而饱受别人讥笑，在照集体相片的时候生怕被别人看见拼命往后挤。一直到后来我穿着美丽的连衣裙，参加我侄子恩智的周岁生日。如果没有瘦身，这一切都是远不可及的梦。

丈夫曾经问我为什么年纪大了还喜欢游泳。其实初中变胖之后，我特别害怕游泳这种运动。朋友叫我去游泳的时候我总是找借口躲开，夏季和家人去避暑的时候，我总是坐在闷热的帐篷里看着别人在凉爽的海边玩耍。我瘦身后首先要做的事情，就是去运动馆的游泳场买一身漂亮的泳装，在心

理上补偿我痛苦的过往。

我的家人中没有一个是超重的人，为什么我会这么胖呢？答案是因为错误的习惯，不喜欢吃饭喜欢零食，喜欢夜宵，吃饭不细嚼慢咽而导致经常的腹痛。讨厌运动，喜欢趴着学习等。在不断重复坏习惯的同时，身体也像气球一样被吹了起来。如果我瘦身之后还有这些坏习惯的话，我的身体还会和原来一样。所以我在瘦身计划中会教大家好的习惯来保持美丽的身材。

习惯是第二性格，可以改变一个人的面貌。饮食习惯、运动习惯不是一觉醒来就会改变的。我们的身体现在已经中毒于甜食、咸食、油腻以及刺激的食物。现在有的年轻人一顿饭都不吃，只吃麦类的食物。越来越多的家庭现在都放弃了腥味儿的生鱼片，晚餐只吃可以便于烹调的五花肉。比起每天不知疲倦地玩儿足球跳跳绳的我们那一代，现在的学生们玩儿电脑直到深夜，无形中减少了很多运动量。当他们想出去玩儿的时候，院子里却停满了汽车。但是，如果我们安于现状，是无法解决自己的肥胖问题的。

许多人觉得要瘦身一定要下决心，坚定的决心。吃得少的每天在健身房锻炼四个小时，并不是这样才能成功。坚决不吃自己想吃的东西，每天强迫自己去运动反而会增加自己的压力。即使这样可以成功瘦身，也很难保持下去。瘦身专家调查，瘦身后的体重大部分都会在5年内复原。最有效

的瘦身是可以维持效果的瘦身，是没有反弹的瘦身。这种瘦身需要习惯的变化与持续。习惯上细小的变化会引起神奇的变化。从今天开始，放弃电梯走楼梯，你会发现自己有无限的可能性。每天早起 10 分钟吃早饭，你会发现自己有多么惬意。午饭之后散步的你，想想你马上就会有的迷人曲线吧。

本书给读者的不是 2 周的健康和苗条，而是一生的收获。韩国已经开始老龄化社会，为了安逸的老年，我们需要在年轻的时候就做好健康的储备。最后，我想对给我亲切指导的导师首尔大全泰元教授表示感谢，他对我的肥胖研究做出了很高的评价。我还要感谢我的家庭以及在家庭中对我无微不至关心的丈夫李祥华先生。

이정미 李京暎



目录 Contents

一瘦就瘦一辈子

前言	2周的坚持，一辈子的收获	01
----	--------------	----

01 瘦身开始之前 001

章节

为什么要2周瘦身？	002
-----------	-----

灵活运用李京映的2周瘦身计划	012
----------------	-----

这样写瘦身日记	016
---------	-----

02 挑战瘦身吧！ 019

章节

Day 1 瘦身的决心&准备	020
----------------	-----

Day 2 用清淡食物来个体内大扫除	028
--------------------	-----

Day 3 每天一小时力量训练	034
-----------------	-----

Day 4 准备运动&整理运动	042
-----------------	-----

Day 5 创造易瘦体质	054
--------------	-----

Day 6 改掉会让你变胖的习惯	058
------------------	-----

Day 7 克服瘦身黑洞——节日综合征	066
---------------------	-----

Day 8 开始GI（血糖生成指数）瘦身法	074
-----------------------	-----

Day 9 通过肌肉运动打造完美曲线	080
--------------------	-----

Day 10 增加生活中的活动量	094
------------------	-----

Day 11 放开瘦身的敌人，压力	100
-------------------	-----

Day 12 打败去饭店的诱惑	108
-----------------	-----

按照这样绝对就能瘦!

Day 13 通过力量舒展运动打造各部位线条 ...114

Day 14 瘦身结束，防止反弹122

03

章节

瘦身结束之后

129

Chapter 1 让周末丰富多彩起来的超简单周末瘦身130

Chapter 2 知美食，胜瘦身134

2-1 摄取需要的卡路里134

2-2 能量的源泉，营养素139

2-3 瘦身饮食的故事154

2-4 一顿就可以让忙碌的您饱腹的食物
.....169

Chapter 3 通过运动完成瘦身178

Chapter 4 对瘦身好奇的问题188

04

章节

瘦身成功的故事

203

Case 1 喜爱运动，防止反弹!204

Case 2 规律饮食，克服产后过度进食206

Case 3 抓住碎小时间增加活动量的瘦身成功记
.....208

写在最后，李京晔的瘦身日记210

01

瘦身 开始之前

您是否尝试过各种各样的瘦身方法，
却最终无疾而终、抱怨不已？
对瘦身失望的人们，李京暎为你们提出了
2周瘦身计划。

从内到外，彻底转变生活的神奇两周。

实施2周瘦身计划之前，
首先要知晓2周瘦身计划的原理和高效方法。



Before Diet



为什么要2周瘦身？

瓶颈会出现在瘦身计划开始的最初两周。这两周中，身体付出了很大的努力来适应逐渐苗条的身材。同时，瘦身的速度、兴趣以及自信心也会逐渐回归平淡。想要摆脱肥胖，追求美丽健康，充满活力吗？那么请您在这2周内打好瘦身的基础！



瘦身决定于2周

韩国人可以说是世界上最急性子的回家了，开个玩笑来说，说他们的急性子排世界第二，他们都会觉得委屈。在笔者的健身俱乐部中，50%的会员都能在单一饮食的方法下一周内减去3kg。当询问到他们瘦身什么时候最困难时，大部分回答是第三天和第一周的时候。2周之后就会逐渐适应，身体也不那么疲惫了。

事实上瘦身开始的前三天是最困难的，尤其是夜宵症



候群的人们更为痛苦。因为有深夜吃东西的习惯，在胃空的时候就会想进食。

一周过后这种症状会减轻，两周之后就会比较好地适应这种习惯，也就是习惯忍耐饥饿。反而晚上再进食会觉得不舒服。

笔者在与会员讨论瘦身计划的同时，一定会劝其坚持最初的2周。其中一条最重要的理由就是体形的持续性。我们的体形就像海绵一样，被压扁之后还能复原。这就叫做体能的持续性。过胖的朋友总是很羡慕苗条的人，因为苗条的人总是可以保持完好的身材。而肥胖的人经过3天的努力锻炼后，稍不注意身体仍然可以恢复到以前的重量，这就是人体的神奇之处。

和弹簧一样，身体也有很强的恢复能力。这种恢复能力虽然被瘦身者恨之入骨，但我们只要遵循正确的饮食、运动方法，循序渐进地减少体重，这些努力都会为2周后的起点打下坚实的基础。坚持瘦身2周之后，身体会重新设置新的起点，与您要瘦身的想法保持一致。笔者本人也是瘦身2周之后才习惯了瘦身的感觉，身体开始逐渐变轻的。



通过2周瘦身计划，可以获得惊人的效果。 体脂、肥胖的腹部都会得到明显的减小

不久前我为 S 公司的职员提供了一份瘦身计划。因为职员们没有时间去健康俱乐部，所以计划中主要以饮食方法和瘦身方法为主。一周之后，虽然大家都有体重上的减轻，但是个体之间差异很大。早晨不吃早餐，一开始，有些人的体重却增加了（主要以体脂增加为主），他们说是因为运动让食欲大增。第一周的瘦身运动中，每天坚持的人很少，大部分人只坚持了 3 ~ 4 天。但是过了一周之后，身体逐渐适应了笔者制定的瘦身计划，大部分参与者的体重都有下降，也都有了身体变轻的感觉。

第二周的时候，大家按照笔者的饮食运动法，都有了收获。虽然因为个体差异效果不同，但是考虑到大家时间比较少，如果满分是 100 的话，其实大家只完成了 50 分的任务。即便如此，下面的测量数据也是很让人惊讶的。15 名三四十岁的中年男女通过 2 周瘦身计划，平均体脂肪从



22.3kg 下降到了 21.4kg，减少了 0.9kg。腰围也从 89.6cm 减少到了 87.7cm，减少了 1.9cm。看到这样的结果，我虽然感到十分惊讶，但立刻又想到这次减肥成功的一个重要原因就是系统的瘦身计划，这个结果也是这个计划在他们身上适用的证明。体重从 76.9kg 减到了 75.9kg，减肥 1kg，这个数字十分有说服力。这 2 周来只使用李京曠的运动以及饮食方法就可以让自己的体重和身材发生变化。006 页的报告结果显示，通过 2 周瘦身，体重、体脂、腰围都有了变化。



2周瘦身计划要点是加速和趣味，增强你的自信

参与者经过 2 周持续瘦身之后，又进行了 2 周的训练。经过测试，参与者的体脂减量正在逐渐加大。通过对比研究这 4 周的结果，发现身体其实是在 2 周后开始变化的。经过 2 周的锻炼，身体获得了体能的升级。平时因为忙而很少进行的锻炼，在经过 2 周之后也会产生兴趣。在第三

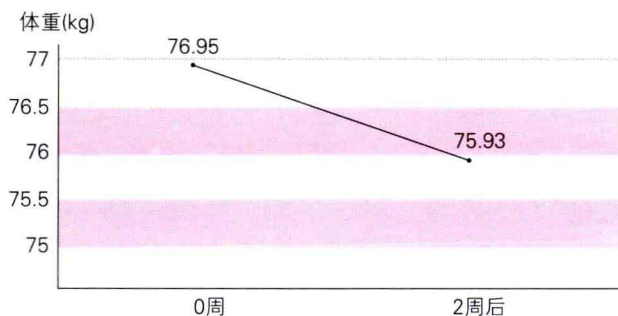


周的时候,平时不运动的人也会积极地去锻炼。

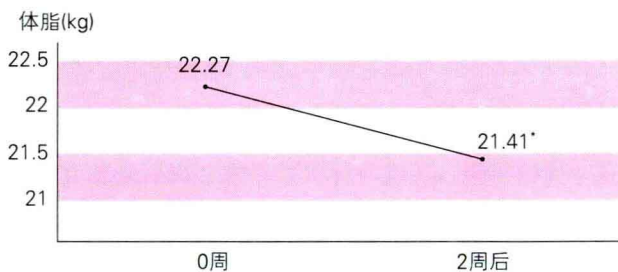
即使只实施了 50% 的计划,我们也看到了这样的结果。

如果认真完成的话,效果会更加明显。

2周体重变化



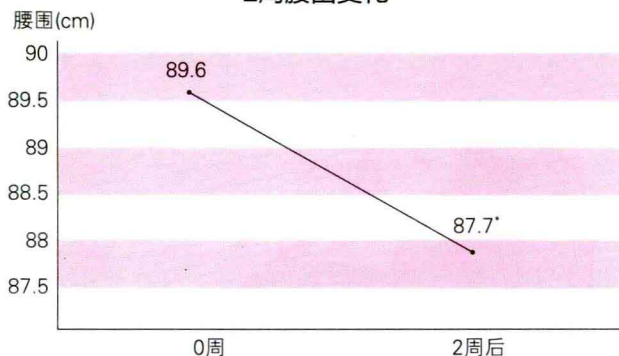
2周体脂变化



* 表示统计的减重



2周腰围变化



* 表示统计的减重

虽然在2周内不可能一下子就瘦下来，但是在2周时间内可以减去2kg ~ 3kg的体脂，腰围至少可以变瘦2.54cm，这足以提高你的自信心，也与我们训练的要点符合。带着瘦身的自信，认真地运动后，瘦身的起点就是第二周结束的时候。

所有事情的基础都很重要。瘦身也是注重基础的。三天或一周是无法打下基础的，最少需要2周，我们的身体才能养成习惯。喜欢“快捷”的你不管怎样也至少要坚持2周。对于平均寿命超过80岁的现代人，2周也不长。利用李京暎的提案，可以获得一辈子的苗条，如果抓住这样的机会，那是多么的美丽。



一瘦就瘦一辈子





为了美丽，为了健康，我们要克服肥胖

腰围每增加1英寸，寿命就减少3年。最近韩国人的腰部肥胖十分严重。不仅影响美观，而且增加了糖尿病、高血脂、高血压等疾病的患病率。在韩国，因交通事故、癌症以及以上三种疾病引起的死亡率是最高的。肥胖甚至成为比艾滋病还难治愈的代谢病。

下面是13年前88kg、大二时参加MT小组的我。20岁的年龄看起来就像30岁。身体也老化得严重。20岁的时候身体十分虚弱，甚至做不了一个俯卧撑，提10kg的袋子也会觉得重。稍微运动就会感到疲倦，肥胖和我如影随形，无法摆脱。13年前我用6个月瘦身34kg后，收获了奇妙的效果，除了变得更美，体力也得到了提升，即使长时间登山也不会觉得疲惫。13年后，后辈们和我一起去智利山玩，我经常听到的两句话是“吃点儿东西吧”和“休息一会儿我们再走吧”。仔细想想，这是多么神奇的变化。朋友们现在还把这次瘦身称做奇迹。现在我的体力已经可