

简体中文版唯一授权 モムチャンダイエット プレミアム

[韩]郑多莲/著 苏喆/译



塑身女王 教你打造 完美曲线



从未有过的瘦身奇迹
连任天堂都为之疯狂

为亚洲女性创制，每天15分钟，不仅瘦而且曲线美



广西科学技术出版社



塑身女王 教你打造 完美曲线



[韩]郑多莲 / 著 苏喆 / 译

Jung Dayeon

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20—2011—106

MOMU CHAN DIET PREMIUM by Jung Dayeon

Copyright © Jung Dayeon, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Chinese simplified character translation rights © 2012 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身女王教你打造完美曲线 / (韩) 郑多莲著; 苏喆译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-80763-770-7

I. ① 塑… II. ① 郑… ② 苏… III. ① 女性—减肥—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第028340号

SU SHEN NÜWANG JIAO NI DAZAO WANMEI QUXIAN

塑身女王教你打造完美曲线

作 者: [韩]郑多莲

责任编辑: 蒋 伟 李 佳

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任印制: 韦文印

译 者: 苏 喆

封面设计: 卜翠红

版式设计: 卜翠红

版权编辑: 李琼兰

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 5.5

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-770-7 / R · 222

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-801 85808860-802



十多年来体重从未反弹！
大家甚至说，
我越来越年轻漂亮了！



Prologue 前言

从欧巴桑变身为公认的魔鬼身材辣妈，不复胖的瘦身法，开始！

减肥的女性有99%都以失败收场。即便在一段时间内减肥的效果明显，但用不了多久几乎所有的人都会反弹，很快又恢复到瘦身之前的样子。有些人甚至还会超过原来的体重呢……相信听到我这么一说，一定有很多朋友都不由自主地猛点头吧！其实，我自己也是这其中的一个。33岁以前的我也曾尝试过各种瘦身方法，但结果无一例外，都是以失败而告终。那时，我已经是两个孩子的母亲，身材胖得简直都没法看。为了恢复到以前姣好的身材，我也曾尝试了各种办法！可是有些方法，即便在一段时间内帮助自己达到了瘦身的预期目的，但也总是很快就反弹回去。我当时就觉得自己所做的一切努力都



是白费，我始终都是走在一条错误的路上，不断地恶性循环罢了。

现在我已经46岁了。记得33岁时，我的体重就已跨过了70公斤大关，那么我是如何成功瘦身到现在的魔鬼身材呢！而且，毫不夸张地说，我瘦身以后就再也没有胖起来过。最叫人开心的是，大家都说我不但变瘦，还变得更年轻漂亮了。瘦身之前的我不过就是一个再平凡不过的家庭主妇，瘦身成功以后，我竟然一下子成了韩国所有媒体中受热捧的人物。我知道，话说到这里你可能忍不住要问我了：瘦身这么成功，而且能够长期保持，究竟有什么特别的方法呢？

这本书里记载的正是我10多年来不断总结的瘦身方法。很多女性之所以瘦身失败，都是因为站在了错误的起跑点。为了不让大家重蹈覆辙，我特地收集了一些大家必须注意的瘦身知识，并作了简易的说明，希望能够对大家有所帮助。我亲爱的朋友们，为了保持骄人的身材，拥有不复胖的体质，让我们从现在就加入到瘦身的行列当中吧！

郑多莲



PART 1 爱美意识& 减肥习惯

Contents 目录

超美体5信念 16

美丽部位瘦身操

腹部&腰部 18

上臂&肩膀 20

臀部&双腿 22

充满自信，喜欢自己，
绝对是减肥成功最大的资产。

Point 1 当年因为太胖引起了腰痛，整个生活都随之崩塌！
所以我才下定决心减肥……26

Point 2 减肥13年来没有反弹。
我相信自己一辈子都不会再胖起来了……28

Point 3 瘦身需要完美主义吗？
不！那正是失败的导火索……30

Point 4 不要把运动看成是必须完成的任务，
而是当做生活的一部分……32

Point 5 瘦身=体重减少？千万不要迷信这一点！
不要总想着去称体重……34

Point 6 要多关注镜中的自己，而不是体重的数字。
每天都要确认身体的曲线……36

Point 7 减肥会失败，是因为你曾经深信不疑的减肥常识，
其实是错误的……38

Point 8 我们无法避免衰老，但我们可以控制衰老的速度，
这只需改变一下生活方式……40

- Point 9 放任压力不管，脂肪就会囤积在腰部！
甚至把你变成最讨厌的“小腹婆”……42
-
- Point 10 接近30岁或30岁以后，请坚持“抵制衰老，轻松瘦身”的观点。
相信自己不光是可以瘦下来，还可以重返年轻……44
-
- Point 11 很多朋友都喜欢蒸桑拿。
虽然蒸桑拿会让你大量出汗，却不会帮助你减掉脂肪……46
-
- Point 12 生理周期瘦身效果更加显著，事半功倍！
好好珍惜女性专属的特权吧……48
-
- Point 13 缺少热量不仅导致脂肪囤积，还会破坏我们的皮肤和内脏！
切记寒症是女性的天敌……50
-
- Point 14 明确自己的瘦身目标。
坚持下去，瘦身的成功率就会有不可思议的提高哦……52
-
- Point 15 像哈利·贝瑞那样兼有女性美和健康美的身材，
才是最理想的体型……54
-
- Point 16 还在为橘皮组织发愁吗？
那就从现在开始，养成按摩的好习惯吧……56
-
- Point 17 适度的脂肪是那些减肥总易反弹的同胞的大救星。
因此，脂肪也不是永远都让人讨厌哦……58
-
- Point 18 O形腿是许多人的困扰。
要拥有修长笔直的美腿，最重要的是正确的走路姿势……60
-
- Point 19 高质量的睡眠有助自行分泌回春的激素，
这不仅是返老还童的私家秘方，还会加速减肥效果……62
-
- Point 20 对家人和朋友大声宣布
“我在减肥”非常重要……64
-





禁食？那怎么行！
正确饮食的减肥法，
绝对是你一辈子的财富。

Point **1** 很多人对减肥都有误解，认为“吃东西=做坏事”。
不改变这样的错误认识，瘦身永远不可能成功……68

Point **2** 通过节食瘦身，相当于按下大脑里的“饥饿按钮”！
不仅会马上复胖，还会让你比以前更胖……70

Point **3** 不要拘泥于一日三餐。
理想状态是像婴儿一样少食多餐……72

Point **4** 我从没挨饿，一天吃六到八餐，
不但瘦了二十公斤并且再也没有反弹……74

Point **5** 虽然饿肚子不是好事，但夜宵还是要杜绝。
睡前三到四小时停止进食……76

Point **6** 身体的60%以上都是水，水真的可以促进新陈代谢，
而且有助于改善肌肤暗沉……78

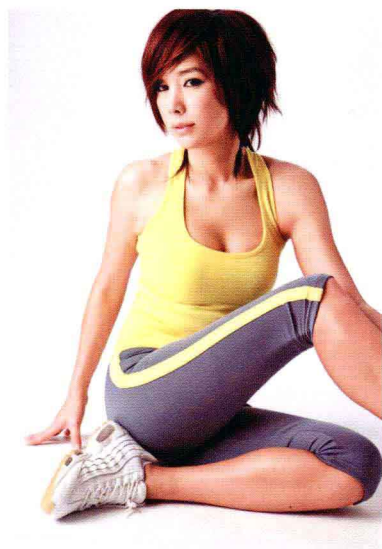
Point **7** 专门安排一个星期来调整饮食习惯，均衡营养，
照着做就没问题了……80

Point **8** 现在很流行低碳水化合物（不吃淀粉类食物）减肥，
长期使用这种方法，会变易胖体质……82

Point **9** 鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋……多一点，再多一点，
有意识地摄取蛋白质……84

Point **10** 与其花时间去计算热量，我更希望你学会享受食物，
细细咀嚼，慢慢品味……86

- Point 11 停滞期是你减肥成功的证明，
准备重新设定基准点吧……88
-
- Point 12 为了对抗饥饿，
我通常会在包里放特制点心……90
-
- Point 13 周日是身心灵解放日！
管他什么讨厌的热量，比萨也照吃不误……92
-
- Point 14 若非要我推荐一种不可或缺的食材，
那一定是大蒜……94
-
- Point 15 就像每天都要卸妆，身体也要定时清理！
食物纤维就是最好的清洁剂……96
-
- Point 16 46岁的我比20岁时更美，美丽和健康的秘密兵器就是红参……98
-
- Point 17 远离手脚冰冷，防止水肿，养成容易代谢水分的体质很重要……100
-
- Point 18 如果不重视雌激素的话，
就无法拥有迷人的胸部曲线……102
-



郑多莲的一周饮食日记 104

吃这么多，照样瘦，照样青春！永葆美丽的
食谱大公开 105

完美曲线操精华大公开 110

完美曲线操开发密谈 133

美丽秘密 134



PART 3

运动&雕塑曲线

若想拥有完美曲线，
就一定要运动，请从长远的角度
来思考你的美！

- Point 1 肌肉是你的最佳“调整型内衣”，
运动可以塑造肌肉，雕塑曲线……138
-
- Point 2 以往减肥都宣告失败，
是因为你忽略了肌肉……140
-
- Point 3 锻炼“隐形肌肉”，
向富有弹性的完美身材迈进……142
-
- Point 4 无氧运动会在运动完成后的48小时持续燃烧脂肪，
就像是一台马力全开的汽车……144
-
- Point 5 当你有了肌肉，你就会发现体重数值根本毫无意义，
身材曲线大过一切……146
-
- Point 6 在肌肉不断强化的过程中，不仅身材越来越性感，
肤质也变得越来越好……148
-
- Point 7 附着在膝盖、腹部、背部那些讨厌的赘肉，
都是肌肉衰退造成的……150
-
- Point 8 肌肉疼痛，你应该开心！
不会引起肌肉疼痛的运动，那将毫无效果……152
-

- Point 9 忙碌一天从不感觉累，
就算做家务同样活力十足……154
-
- Point 10 20多岁时我弯腰驼背，40多岁时却总被人说站姿超美，
这全是得益于健康的肌肉……156
-
- Point 11 如果想要快速提高新陈代谢，
请加强下半身锻炼……158
-
- Point 12 不看大小看形状！
塑造浑圆又充满弹性的理想美胸……160
-
- Point 13 想拥有纤纤细腰吗？
那就做全身重量训练，并且绝对不少吃一餐……162
-
- Point 14 蝴蝶袖、背部赘肉……不坚持运动的话，
它们会最先暴露你的年龄……164
-
- Point 15 一天15分钟，开始返老还童的训练吧！
没错，就是要让你更美丽……166
-
- Point 16 就算是大胖子，
完美曲线操也能让你动得轻轻松松……168
-
- Point 17 充分考虑亚洲人的生理特点！
每天坚持下去，你必将拥有理想的身材……170
-
- Point 18 做家务，上班途中，工作中……
每个动作多用心，“瘦身机制”会加速运转，瘦身步伐会更快……172
-

减肥不光是为了苗条的身材，
而是为了成就魅力自我的基本生活形态 174





我31岁之前从不运动！

33岁开始，我自创“完美曲线操”，
没想到坚持下来，效果居然如此惊人。

我的身材重新变得迷人，肌肤也重新焕发了光彩！

我强烈地感觉到自己变年轻了！





46岁的我是两个孩子的妈妈，
现在，周围的人总是羡慕我的魔鬼身材。

可是，你知道吗？

我以前可是体重超过70公斤的欧巴桑啊！



Before



After



1

开始瘦身前，希望大家牢记辣妈的5条黄金建议。
首先要重新认识减肥，要认识到

“超美体=健康且美丽的身体”这一点！

现在开始减肥，永远都不晚！

只要坚持正确的减肥方法，

就永远不用担心反弹。

不管到几岁，

都可以永享美丽纤瘦的身材。

亲爱的朋友们，

千万不要轻言放弃！

超美体

3

2

辣妈主张的观点之一就是永不节食。

食物会帮助你完成从内到外的

美丽蜕变。

不重视饮食的人，怎么美得起来？

瘦身的过程中，希望大家

谨记“痛苦是失败之母”！

如果你不是开心地运动，

不仅无法持续下去，

也不会成功。

4

要拥有魔鬼身材，

运动必不可少！

如果没办法变得更加美丽的话，

那么我们减肥还有什么意义呢？