

超值附赠
8周减肥操
挂图

8주 월빙 다이어트

心态
调整

饮食
疗法

运动
疗法

行为
修正法

8周

健康减肥计划

[韩] 郑多妍 姜载宪◎著 林桂花◎译

韩国SBS电视台隆重推荐

韩国 “完美身材阿姨” 40岁的郑多妍
有着10年肥胖治疗经验的姜载宪博士

联袂
编写



化学工业出版社

8주 월빙 다이어트

心态
调整

饮食
疗法

运动
疗法

行为
修正法

8周

健康减肥计划

[韩] 郑多妍 姜载宪◎著 林桂花◎译

[韩] 郑多妍 姜载宪◎著 林桂花◎译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

8周健康减肥计划/[韩]郑多妍,姜载宪著;林桂花译.——北京:化学工业出版社,2009.10
ISBN 978-7-122-06670-1

I. 8… II. ①郑…②姜…③林… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第165732号

8 weeks Well being Diet by Jung Da Yeon & Kang Jae Heon

Copyright 2004 © Jung Da Yeon & Kang Jae Heon

ALL RIGHTS RESERVED

Simplified Chinese copyright © 2010 by CHINA CHEMICAL INDUSTRIAL PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with Prunsoop Publishing Co.,Ltd.

Through EYA(Eric Yang Agency),Korea

本书中文简体字版由 Prunsoop Publishing 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2008-4442

责任编辑:马 骄

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

责任校对:陈 静

出版发行:化学工业出版社(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

880mm×1230mm 1/24 印张8 彩插1 字数216千字 2010年1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:29.80元

版权所有 违者必究

谨以此书献给那些为了变瘦想要得到帮助，但又没钱、没时间、没毅力的人们。

成为你值得信赖的

私人医师和减肥教练

就在今天，还有很多人为了健康、为了能够拥有魔鬼般的身材而不懈减肥。然而他们当中真正减肥成功的人却不多，原因是什么呢？

我从开设韩国仁济大白医院的减肥中心，从事治疗肥胖工作至今已有近10年的时间了。每每第一次向患者询问时，都会提出这样的问题：

“你以前都试用过哪些减肥方法？”

“之前的减肥为什么会失败呢？”

而患者们的答案几乎相同，都认为是由于自身的意志太薄弱而导致失败的。

但事实却恰恰相反。他们失败的根本原因是从一开始就选择了错误的减肥方法，加上坚持不了很长时间及过度的饮食、运动计划失败也就在所难免了。

然而随着他们按照适当的饮食和运动方法去做，期间和我一起研究，并最终找出解决方案，不论是谁都会成功地调节体重。

我每天诊疗的患者约有40多位。由于我要花费大量时间和营养师、运动专家进行详细的商讨才能开处方，因此每天接待不了太多的患者。但是在我周围，有很多为了减肥而想要得到帮助，却没钱、没时间的朋友们。

于是，我便写了这本书，谨以此书献给这些朋友们，希望他们能够因此轻松获得专业的指导，顺利减肥。

本书是根据我多年来的减肥诊疗经验整理出来的减肥手册。此外，那位曾经患有产后肥胖症的普通主妇，如今变得健康又美丽、红遍韩国的“完美身材阿姨”郑多妍女士，将她的亲身经历也融入到本书里，作为活生生的减肥“教科书”。本书从“暖身运动”开始向大家介绍8周减肥的全新流程。每一周都由“主治医师姜博士给你的建议”和“教练郑多妍给你的建议”开始，就好像主治医师和教练一直陪在你的身边给予你指导和引领一样。同时，这样的结构设计也和韩国减肥中心所开展的减肥课程流程一样，总结上一周的锻炼成果和经验，并根据你的现实状况计划下一周的减肥计划。

每周系统并有阶段性地进行减肥，将会获取安全又有效的减肥成果。

减肥是没有国界的，希望这本书可以引领你走向安全且成功概率最高的减肥之路。减肥时，失败的次数越多，身体越不容易变瘦。希望看过本书的人都能够经历一次健康又安全的减肥过程。

姜载宪博士

引向健康减肥的 8周计划

与减肥朋友们聊天就会发现，有太多的朋友们被错误的常识所误导，为此我也感到很心痛。

很多人误认为要想减肥就应该无条件地饿肚子。若从这种短期减肥的强硬观念开始，那十有八九都会失败。而关于运动的错误常识也像流行病一样快速蔓延。如果说瑜伽可以摇身变成减少体内脂肪的运动，那么有氧运动和韵律操就会被误传为锻炼肌肉的运动。

我不使用“减肥”这种表达方式。其原因是“肥”中包含着脂肪和肌肉。减肥，减的是体内脂肪，增的是肌肉。

在这个错误的减肥信息盛传的时代，本书以健康减肥为理念希望能给广大减肥朋友们以有益的帮助。

本书中出现的内容都是缺一不可的珍贵事例。本书中融入了姜载宪博士在帮助患者减肥过程中的真实事例，以及拥有肥胖历史的我那难忘的血泪经历。因此，当你度过8周后，希望本书能成为守护你一辈子健康生活的私人医师和减肥教练。

我不但在现实生活中，还通过电子邮件、网上聊天的方式和朋友们交换心得，也了解到大多数的减肥挑战者们往往都越不过8周减肥初期的坎儿。而那些顺利完成了8周减肥的朋友们大多会以正确的方式、坚持不懈地将减肥进行到底。

本书将通过8周的时间引导大家走向正确而健康的减肥之路。不要忘记最初的决心且持之以恒地跟着做，8周后你就会发现减肥给你带来的变化。

希望大家这一次减肥都能成功。

郑多妍

目录



Warming Up

暖身运动

减肥失败绝对不是你的错 / 2

明星减肥成功而你失败的原因 / 4

拟定一个切实可行的目标 / 6

是否已经做好心理准备 / 8

Week 1

心态疗法：减肥的绝对法则 / 12

饮食疗法：拟定一个个性化的食谱 / 15

运动疗法：让伸展运动生活化 / 24

行为修正疗法：知己知彼，百战百胜 / 39



Week 2

- 心态疗法：与兔子相比，乌龟的成功 / 45
- 饮食疗法：营养均衡的食谱 / 48
- 运动疗法：快乐地运动吧 / 53
- 行为修正疗法：“你”以前减肥失败的原因 / 58

Week 3

- 心态疗法：牢记原则 / 66
- 饮食疗法：调节体重的饮食方法 / 69
- 运动疗法：杜绝蛮干 / 72
- 行为修正疗法：改变日常生活吧 / 79

Week 4

- 心态疗法：已经成功一半了 / 84
- 饮食疗法：健康的低热量饮食疗法 / 87
- 运动疗法：提高运动强度和次数的标准 / 90
- 行为修正疗法：提高基础代谢量 / 95



Week 5

心态疗法：大大方方、堂堂正正 / 103

饮食疗法：远离快餐的理由 / 106

运动疗法：无条件地服从 / 109

行为修正疗法：有规律的饮食 / 119

Week 6

心态疗法：切勿夸大失败 / 126

饮食疗法：饮食减肥的秘诀 / 129

运动疗法：感受极限吧！ / 132

行为修正疗法：适合身体的减肥方法 / 136

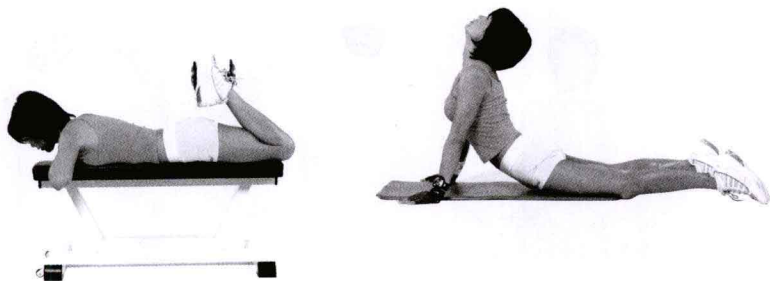
Week 7

心态疗法：只要下定决心就有方法 / 142

饮食疗法：寻找自己的饮食习惯 / 145

运动疗法：为了拥有充满弹性的肌肤 / 149

行为修正疗法：找一个减肥伙伴 / 156



Week 8

- 心态疗法：以健康的身体重获新生 / 163
- 饮食疗法：纠正不良的饮食习惯 / 166
- 运动疗法：挑战各种各样的运动 / 169
- 行为修正疗法：即便不减肥也要维持正确的减肥习惯 / 171

After

保持战果

- 心态疗法：为了成功，挑战从现在开始 / 178
- 饮食疗法：要杜绝反弹现象 / 180
- 运动疗法：为了持续性的减肥 / 181
- 行为修正疗法：减肥一族的秘密 / 182

Warming Up

Warming Up

热身运动

减肥失败绝对不是你的错

明星减肥成功而你失败的原因

拟定一个切实可行的目标

是否已经做好心理准备

减肥失败绝对不是你的错

以前减肥失败的原因不是因为你的意志薄弱，而是因为你选择了错误的减肥方法，或是对减肥感到厌倦，或是由于别的因素。

3个月前，我下定决心开始减肥。早餐是一块面包和一杯黑咖啡，午餐是水果……下午3点以后饿着肚子连水都不喝。到了晚饭的时候，感觉饿得快要晕倒了。运动以韵律操为主，每天都做。大家都说我性格变得暴躁了，但我觉得总比胖胖的强！就这样，两个月我减了7公斤下来。周围朋友都说我变漂亮了，认不出来了，还询问我怎么做到的。

然而，高兴只是暂时的，大概两周后我又开始吃冰激凌，从那以后身体完全不一样了。应该怎么说呢……得了暴饮暴食症。早餐和午餐还能像减肥的时候一样忍着，到了晚饭，就不受我的意志控制了。饼干、方便面、炒糕、面包、冰激凌……一种不够，只有吃到撑得不行才想起减肥。这时后悔已经来不及了。说实话我特别讨厌我自己。

现在又长了5公斤的肉。我讨厌这样胖的我，害怕和别人交流，也讨厌外出，甚至还想过自杀。总是克制不住自己吃东西，总感觉自己好没出息。男朋友说我意志薄弱，这样意志薄弱的人还能做什么事呢？我真的好讨厌这样的自己啊！

这是前不久从一位A小姐那里收到的信。或许很多人都有着她这样的经历。

“我一点都控制不住自己的食欲。”

“那么后悔还是吃。”

就像这封信里说的一样，最亲的人总会批评他们的失败。

“肥都减不下去，还能做什么事啊！”

“又减肥啊！上次不是已经失败了吗？你肯定减不掉的。”

对于减肥失败这样的事情，他人总会以耐力或意志为基准来评价这个人。那么事实果真如此吗？

让我们来研究一下A小姐的情况吧！

A小姐的减肥方法主要是以饮食疗法和运动疗法相结合的，但问题在于她的饮食方法，这种方法被称为最低热量饮食疗法。这种疗法能在短时间内快速减肥，但实际上减下去的大部分不是脂肪而是肌肉，还有抑制了太长时间的食欲，从某种程度上讲取得的成功只是瞬间的，自制力一旦变弱，重新暴饮暴食的欲望就会像池水溢出一样，一发不可收拾。

和A小姐的这种情况相似，绝大多数的减肥患者都有过暴饮暴食症，这不是因为他们的意志薄弱，而是因为意志太强所产生的结果。暴饮暴食症，严格地说被称为拒食症（神经性食欲不振症），需要十分小心地避免它的产生。就算这样，还是有好多人认为那是由于“意志”或“自制力”等个人因素而导致的。

大部分的减肥患者都有过失败的经历。第一次减肥就成功的人是非常幸运的，就算有过一次失败后再成功的人也属于幸运儿。因为减肥实在是一件很困难的事情。

为了成功地减肥，

第一，你要积极并充满信心地看待自己。

减肥需要饮食疗法、运动疗法及行为修正疗法相结合，才能获得成功。其中，最重要的就是精神上的“意识控制”。因为自身的意识在减肥遇到困难时，最能给予你前进的动力。

第二，你要懂得爱护自己的身体。

即使现在的外表臃肿而笨拙，但现在的身体就是现在的你，所以你需要先承认并爱护自己的身体。

“我虽然喜欢现在的我，但为了我的健康再调整一下就更好了。”

这个才是对待自身最正确的态度。

第三，不要认为减肥是自己对自己的惩罚。

以前减肥失败不是因为你的意志不足，而是因为你选择了错误的减肥方法，或是对减肥感到厌倦，或是由于别的因素……

绝对不是你的错。

理解、善待并原谅自己。讨厌并贬低自己的话何苦还要减肥呢？为了能够更加健康、幸福、舒适地享受完美的生活才要减肥。这一点绝对不要忘记。

明星减肥成功而你失败的原因

私人营养师（2万美元），私人教练（2.5万美元），瑜伽教练（1.5万美元），搏击教练（2万美元）

——电影演员黛咪·摩尔一年的健身费用

“肥胖是摄取了比身体所需热量更多的热量，剩余的部分在体内堆积的现象。因此为了治疗肥胖，应摄取适当的热量并及时进行运动，从而消耗掉体内剩余的热量。”

作为主治医师，我偶尔会做一些关于减肥的演讲。当着那些听众们，这样讲的话会有多少双眼睛变得失望呢？但所有人都了解这样的事实，不是所有的听众都期待奇迹般的减肥方法，他们只是想了解普通且实在的成功减肥方法。

成功的方法？其实每个人都知道它，少吃多运动，就这样简单。这种方法就像“不需要课外辅导，只是以教科书为主认真学习”，最后在高考中取得第一名的感觉一样，只需要熟记并掌握它就好。那么为什么失败者比成功者更多呢？

我们都知道大部分成功的人都有着他们的个人世界。就像在美国好莱坞或韩国首尔的忠武路——在被称为“明星”的人们的世界里，体重减轻、身材变苗条似乎是一件很轻松的事情。生过孩子的明星妈妈们在短短的几个月内变得比以前更漂亮，而由于剧情的需要特意增肥的明星们，在他们的下一部电影中又能重新变得苗条，魅力十足。

减肥的方法大家都很清楚。为什么明星们总是能成功，而平凡的我们却常常失败呢？明星们成功减肥的背后隐藏着什么特别的秘方吗？是的，私人医师、教练及营养师，这就是他们成功的秘方。

明星们在需要减轻体重或塑造苗条身材时，他们便会向私人医师咨询。当然，在明星们成名之前，他们也和我们一样经历过无数次的失败和考验。正因为如此，像以前一样盲目认定自身的“意识”有问题是不对的。

主治医师会仔细地分析明星们的情况，会询问明星们想减多少或有没有其他什么病症。对于减肥所必需的运动和饮食，医师也会给予合理的建议。

然后被聘请来的教练会指导并帮助他们按规律正确的运动，营养师会精心搭配他们的饮食。教练先了解了明星们想要怎样的身材，然后对症下药。运动时，他们在旁边纠正运动姿

势、监督运动强度，明星们非常听从教练们的指导。电影演员丹泽尔·华盛顿在雇用教练时是这样说的：“我有这样这样的目标，我是学生你是老师，请告诉我应该做什么。”

明星们充分相信教练也就是肯定了教练的能力。这些教练大多毕业于知名大学，他们不仅拥有运动生理学、运动心理学等方面的专业知识，还有着丰富的成功经验。

某些教练为了了解肥胖者们运动时会以什么样的心理来面对各种困难，还特意增肥，然后按照实际情况开出相应的运动处方来助其减回原来的身材。这些明星旁边的人就是最了解成功减肥方法的专家。

那么平凡的我们呢？为了减肥，唯有无条件地走、跑，无时无刻地鞭策自己的“意识”，并告诉自己，“只有认真”才是最好的手段。

最后帮助明星们的是营养师。主治医师向明星们建议的饮食食谱有可能对他们毫无意义。和我们一样，明星们也有不喜欢吃的食物，和爱不释口的食物。

例如，朱莉娅·罗伯茨，她喜欢吃冰激凌发展到一天不吃都难受的程度。然而她又又要保持身材，最后她想到的方法就是向营养师求助。以主治医师规定的热量为前提，营养师利用水果和牛奶做成了冰激凌，完美地解决了她的难题。

而平凡的我们可能需要时常紧绷着一种想吃但又要强忍的心态，最终导致欲望的爆发而引起暴饮暴食，或在暴饮暴食之后，感到一种罪恶感而放弃减肥，这样的事实实在让人沮丧。

像这样处于完全不同的条件下，我们屡战屡败是必然的，那么干脆放弃减肥才是我们最终的归宿吗？

当然不是，我想说的是，在明星们的成功案例中隐藏着我们成功的钥匙。

第一，减肥能否成功绝对不是个人的“意识”、“决心”或“耐心”等因素能决定的。即牢记减肥成败与个人因素无关的事实。

第二，减肥最先要找到恰当的方法。一旦找到正确的方法，就要绝对地相信。

如果明星们不相信主治医师、教练及营养师的指导的话，只会浪费自己的钱，对于我们来说，则只会糟蹋我们的时间、身体和心灵，这一点一定要铭记于心。

第三，减肥需要一位能帮助自己的参谋。

像明星们一样，即使没有金钱名誉地位，只要在我们的身边有位贤明的参谋，这就足够了。希望通过这本书，作为减肥专家的我和“健美阿姨”郑多妍能成为大家的私人医师及减肥教练。

各位也可能会雇用医师和教练，那么就要一直相信他们直到成功的那一天。在各位的脑中一定要铭记，一个人减肥是一个无聊而又痛苦的过程，假如不幸失败的话绝对不是自身“意识”的问题。

拟定一个切实可行的目标

为了成功地减肥，一个可能实现的目标比什么都重要。

好好想象一下8周后在你身上可能发生的改变吧！

我们为了实现伟大的目标，往往会先拟定一个阶段性的“人生目标”。但假如这个目标从一开始就不能实现的话，很容易变成三天打鱼、两天晒网。而为达目标，拟定过度的日程安排的话，就更容易放弃了。

然而这还不算完。由于自我贬低等精神上的逆反现象，使得鼓足勇气重新开始需要更长的一段时间。

那么，为了减肥成功，一个可能实现的目标比什么都重要，并且为了树立目标，应详细地了解自身的状况。

首先，根据肥胖测量方法来了解自身的肥胖指数，然后树立减肥目标，确定一个8周减掉多少斤的合理、具体目标。具体地想象一下8周后在你身上可能发生的变化吧！

测量肥胖指数的方法有很多种，下面向大家介绍一些简便的方法。

1. 标准体重算法

计算标准体重的方法中最常见的是：

$$\text{标准体重} = (\text{身高} - 100) \times 0.9$$

假设身高160厘米，标准体重应该是 $(160 - 100) \times 0.9 = 54$ （公斤）。那么利用标准体重和实际体重可以算出肥胖度，公式为

$$\text{肥胖度}(\%) = [\text{实际体重}(\text{公斤}) - \text{标准体重}(\text{公斤})] / \text{标准体重}(\text{公斤})$$

假设身高160厘米，体重60公斤的话，

$$\text{肥胖度}(\%) = [60 - 54] / 54 = 11.1\%$$

肥胖度11.1%是指这个人的体重与标准体重相比超过了11.1%。一般肥胖度在10%~19%，被称为超重；如果在20%以上，就明确地称为肥胖了。