

逆转瘦

——瑜伽天后LULU永久瘦、
不复胖的秘密

LULU 著

附赠
50分钟LULU
亲自示范
逆转身材
DVD

你人生大半时间都在和肥肉奋战吗？
你总是不断地深陷在**减肥与复胖**的循环里吗？

25岁，体重65kg，35岁，体重45kg！

年龄越大，身材越好！

33招“逆式瑜伽”，和LULU一样逆转身材！



广西科学技术出版社

目录 Contents

CHAPTER 1 揭开LULU老师逆转瘦的秘密

- 16 [逆转奇迹1] 打破生完小孩，注定当大尺码妈妈的宿命
- 生完小孩的我，比生产前还要瘦
- 20 [逆转奇迹2] 已到熟女年纪的我，还能保持热辣身材
- 不管你多大，都能拥有S形身材
- 22 [逆转奇迹3] 节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕
- 提高代谢力，打造吃不胖的瘦子体质
- 28 [逆转奇迹4] 减肥又复胖的危机，不会发生在我身上
- 保持了10年的瘦身经验告诉你，别犯瘦身常见错误
- 30 [逆转奇迹5] 不仅要瘦，还要瘦得好看
- LULU的体雕瑜伽法，让你身体轻盈、曲线拉长、年轻靓丽

CHAPTER 2 逆转身材的四大重点 肌肉&脊椎&骨盆&呼吸

- 34 Point 1-1 肌肉 练出修长的肌肉，拉长身形比例
- 38 Point 1-2 肌肉 练对肌肉，才能拉长线条

- 40 **Point 1-3 肌肉** 记住简单肌肉图，用心感受身体的变化
- 44 **Point 2 脊椎** 脊椎平衡的人，不容易变胖
- 50 **Point 3 骨盆** 骨盆歪斜，身材走样的祸首
- 55 **Point 4 呼吸** 正确的呼吸法，让脂肪燃烧得更快速

CHAPTER 3 逆转瘦之歼灭上段肥胖

- 62 **Posture 01 扩胸式一** 带动手臂肌肉，甩掉掰掰肉
- 64 **Posture 02 扩胸式二** 打开胸部肌肉，不再弯腰驼背
- 66 **Posture 03 侧延展式一** 消除难瘦的背部肌肉，摆脱壮硕体型
- 68 **Posture 04 侧延展式二** 美背美腰一次达成
- 70 **Posture 05 祈祷上扬式** 美胸UP UP，集中、托高又紧实
- 72 **Posture 06 弓式** 拥有性感的肩颈曲线
- 74 **Posture 07 锄式** 紧实的肩颈线条，让你看起来年轻5岁
- 76 **Posture 08 坐姿扭转式** 提升代谢力，按摩腹部内脏
- 78 **Posture 09 猫式延展** 打开胸背肌肉，舒缓僵硬疲劳
- 80 **Posture 10 活泉式** 延展肌肉线条，拉长身材比例
- 82 **Posture 11 椅子式** 带动背、腰、腿的全身运动

Contents 目录

CHAPTER 4 逆转瘦之歼灭中段肥胖

- 86 **Posture 01 猫式** 柔软脊椎，美化背部线条
- 88 **Posture 02 猫式变化一** 延展手与腿的肌肉线条，拉长比例
- 90 **Posture 03 猫式变化二** 训练核心肌群，让体态完美不走样
- 92 **Posture 04 大敬拜式** 延伸上半身线条，改善厚实肩背
- 94 **Posture 05 狮面式** 紧实上背部，改善背痛
- 96 **Posture 06 狮面式变化一** 防止骨盆错位，按摩内脏
- 98 **Posture 07 飞翔式** 消除小腹与背部的赘肉
- 100 **Posture 08 大能勇士扭转式** 扭出迷人小蛮腰
- 102 **Posture 09 坐姿前弯式** 摆脱腰酸背痛等宿疾
- 104 **Posture 10 单腿坐姿前弯式** 深层的延展，带动深层的背部肌肉
- 106 **Posture 11 平板式** 告别水桶腰，紧实腹部肌肉

CHAPTER 5 逆转瘦之歼灭下段肥胖

- 110 **Posture 01 坐姿侧延伸式** 改善双腿浮肿，舒展僵硬肌肉
- 112 **Posture 02 船式** 消除松软的大腿内侧赘肉
- 114 **Posture 03 大能勇士二** 燃烧腿部脂肪，增强肌耐力
- 116 **Posture 04 大能勇士二变化** 提臀瘦大腿，打击下半身肥胖
- 118 **Posture 05 大树前弯式** 改善下半身血液循环不良及浮肿问题
- 120 **Posture 06 大树前弯式二** 舒缓后侧腿筋，放松双腿肌肉
- 122 **Posture 07 大树前弯式三** 延展腿部肌群，拉长美腿
- 124 **Posture 08 大树延伸式** 腰、臀、腿一次到位的肌肉延伸
- 126 **Posture 09 站立前弯式** 消除双腿紧绷，轻盈你的脚步
- 128 **Posture 10 左右前冲式** 打开髋关节，避免脂肪囤积
- 130 **Posture 11 桥式** 打造水蜜桃翘臀，松软下垂的赘肉不上身

逆转瘦

——瑜伽天后「C」永久瘦、
不复胖的秘密

LULU 著

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2011-301

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经柠檬树国际书版有限公司授权出版中文简体字版

图书在版编目(CIP)数据

逆转瘦——瑜伽天后LULU永久瘦、不复胖的秘密/LULU著. —南宁：广西科学技术出版社，2012.10

ISBN 978-7-80763-793-6

I. ①逆… II. ①L… III. ①瑜伽—减肥—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第145650号

NIZHUAN SHOU —— YUJIA TIANHOU LULU YONGJIU SHOU、BU FU PANG DE MIMI
逆转瘦——瑜伽天后LULU永久瘦、不复胖的秘密

作 者：LULU
责任编辑：蒋 伟
版权编辑：李琼兰
责任印制：陆 弟

封面设计：卜翠红
版式设计：卜翠红
责任校对：曾高兴 田 芳

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
印 刷：北京华联印刷有限公司
地 址：北京经济技术开发区东环北路3号
开 本：760mm×1336mm 1/24
字 数：150千字
版 次：2012年10月第1版
书 号：ISBN 978-7-80763-793-6/R·234
定 价：39.80元

邮政编码：100176

印张：5.5

印次：2012年10月第1次印刷

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

本书只为下面 6 种 “怎么都瘦不下来的人” 而设计

- ①【**减肥控人**】长期和脂肪肥肉对抗，却无法摆脱它们的人。
- ②【**易复胖人**】好不容易瘦下来，但是美好体重却维持不久，
反而连本带利胖回来的人。
- ③【**产后变胖**】生完小孩后，曲线消失，只能感慨“回不去”的人。
- ④【**年纪增大**】年纪越大，代谢越差，体重与年纪一起成长的人。
- ⑤【**肌肉松弛**】明明体重没有增加，却穿不下从前 S 号衣服的人。
- ⑥【**容易变胖**】吃得比别人少，却胖得比别人快的人。



好身材，回得去了

女人的美，绝对经得起时间考验，即使当了熟女，也能拥有最美的线条。

LULU 老师的这本新书，就在帮女人创造一个接一个的逆转奇迹，不单是對抗肥胖跟变样的身材，更像是一份锻炼身体美学的课程表，配合“肌肉、骨盆、脊椎、呼吸”瑜伽四大要点；依照 LULU 老师教的招式，大刀阔斧减掉脂肪，再精细雕琢曲线，过程不必把自己搞得狼狈不堪，还能持续享受美食。美丽的女人，就连减肥都要优雅有气质，把自己的身体当作最美的雕塑品。

所以，你记忆中的好身材绝对回得去了！衣橱角落里那些 10 多年前的贴身牛仔裤、洋装、晚礼服真的不必急着丢，藏在桌子底下的体重计也可以重见天日，它们不再是你的敌人，而是你努力的目标。不用多久你会发现自己能兼具熟女的韵味及年轻辣妹的窈窕，不但令人羡慕，连你对自己都会刮目相看，人变瘦了，身体健康了，做起事来也更有自信。

传播界有句名言：“好的商品自己会说话。”每当我看到 LULU 老师曼妙的身材总是赞叹不已，今天她愿意将自己 20 年来的减肥心酸血泪史，转化成积极进取的心得及方法公之于世，真的不必对书里的内容有任何怀疑或犹豫。只要你愿意，人生，随时可以来一场逆转瘦。听 LULU 老师的话，准没错！

WPP 传播集团 Group M 中国台湾地区董事长暨总裁 余湘
联广传播集团董事长



瘦，也要瘦得健康又靓丽

认识 LULU 是为她打造新娘造型的时候。第一次见到她时我心想：黄仲昆真有福气，娶到这么甜美的妻子。当下觉得她最有魅力之处是瘦得轻盈且不病态。他们大喜之日当天，在服务过程中，看到白纱礼服跟 LULU 的甜美搭配得完美无瑕，连我都深受感动。

我们是教友，后来在一次派对聚会上，LULU 跟我提到想拍全家福。我发现已经生过一个孩子的 LULU，比结婚时更瘦，更漂亮，更年轻，气色相当靓丽，我认为这是跟她长期做瑜伽有关。

我因为工作关系看过无数美女，老实说，要瘦得扎实、健康、气色佳并不容易。有太多人因为不正确的瘦身观念、选错减肥方法或刻意挨饿而伤及身体，不但没有成功瘦身，反而害自己气色差、心情差，挫折感加倍，自信心消失，最糟的莫过于赔上珍贵的健康。瑜伽是一种调节，若再搭配适当饮食取得平衡点，一定能正确瘦身又顾及健康。这不但是两全其美的方式，也是瘦身女性梦寐以求的境界！

LULU 邀我为她的新书写序，不过在我看来，LULU 新书最佳代言人与推荐人其实正是她自己！亲身经历 20 年减肥痛苦的她，现在的美丽曲线和靓丽气色足以见证一切。不管是生孩子发胖的母亲、随便吃就会胖的易胖体质人群、为减肥而刻意节食或试过各种减肥方法还是达不到效果的痛苦人群，不妨拿起这本书好好研究。我相信 LULU 深知个中滋味与心情转折，她的新书必能带给想瘦的读者逆转瘦；我也相信借由 LULU 的分享，读者一定能找回自信、健康、好心情、好气色！然后从心出发，培养一个易瘦脑，让自己不再复胖，永远靓丽！

林莉国际公司负责人 林莉



有了这本书，你再也不用担心瘦不了

在现今繁忙的经济社会，我们身边有许多人，包括我们自己，多多少少会有为了体形“瘦不了”，而觉得“受不了”的问题，但是，我身边这个可爱的瑜伽老婆，好像自从10多年前接触了瑜伽，就不再为这个问题而烦恼了。记得10多年前，我们刚刚萌下爱苗的时候，我刚好拍完全世界唯一一本以男人为封面的《花花公子》杂志。那年，为了我们台湾男人的面子问题，我可是把我的身型打造到了巅峰状态。我想，相比那时20岁出头的她，圆圆的，胖胖的，心里头应该或多或少也有压力吧？（我自己乱猜的，可能她自己一点也不care说不定！）

这10多年来，她非常认真地学习，也分享了许多学习瑜伽的好处给身边的许多人（她当年的第一本瑜伽书是我们一起出的《双人瑜伽》，现在在“江湖”上已经成了珍藏版咯），我们两人，10多年一路走来，也从当年的男女朋友，结合成了被上帝祝福的夫妻（有时也会有互相不爽的时候），上帝更预备了一个小天使，一个一生将以耶和华为乐的小泰山——黄以乐，来更丰富我们的生命，我们一家三口，实在是太蒙福了，太享受了！

希望能够借着老婆的这本《逆转瘦》，给所有因为体重“瘦不了”而“受不了”的朋友们以鼓励，大家好好一起来享受书里的瘦身、塑身而健康的观念，祝福大家想多瘦就多瘦，健康又窈窕！（PS：我们家现在肚子最大的就是我们的泰山，宝贝儿子——黄以乐）

知名艺人 黄仲昆



我的字典里没有“瘦身”这两个字

谈到瘦身，我想只要是女人都会对这个主题感兴趣，身为瑜伽教师的我，也常常被问及千奇百怪的瘦身难题，大家也许会很好奇，练习瑜伽真的会瘦吗？我要认真地告诉大家，健康加上正确的知识，再加上瑜伽，才是真正的瘦身之道，这三者缺一不可。很多人为了减肥而丧失了健康，真是本末倒置。没了健康，再瘦，也不会美。因为肌肉会松垮，气色也不佳，而复胖率更是百分之百！

大家所熟悉的减肥口号“少吃多运动”，虽然听起来正确，但我觉得太过于笼统，“如何吃”以及“如何动”才是关键，缺乏正确的观念很容易人云亦云，不仅对健康造成威胁，也容易因为方法不当造成反效果而忽胖忽瘦！

本书中所传达的“体雕瑜伽”有几个主要概念：

一、塑造优质肌肉

所谓“优质肌肉”，就是血液循环良好、有弹性的肌肉，瑜伽的深层延展与呼吸能增加肌肉含氧量，使肌肉不仅充满力量，而且弹性佳，肌肉线条紧实且细长！

二、加强身体代谢能力

“体雕瑜伽”确实能加强代谢，但建议持续进行 20 分钟以上，才会开始燃烧脂肪。如果你每天只运动一小会，也可以稍微加强一下肌力及延展线条，但对于提高代谢与燃脂的效果不大。所以持续的瑜伽运动除了延长身体肌肉体态，也是最温和的有氧运动！

三、通过瑜伽呼吸，提高含氧量及舒压

其实大家可能不知道，**百分之九十的疾病与肥胖根源是来自压力与愤怒**。而大部分的人会比较关注于外在的形式，忽略了最根本的脑内健康法，瑜伽呼吸可以平衡自律神经，维持新陈代谢与内分泌的健康。最重要的是让身心平衡，拥有由内而外的健康与窈窕！

所以所谓瘦身其实真的大有学问，为了让爱美的你可以轻松瘦身，我集结了自己的专业知识与多年来瘦身的经验分享给你，最棒的是这本书还附赠了我的教学 DVD，大家在家就可以跟着我一起练习体雕瘦身瑜伽。

最后告诉大家一个小秘密，其实在我的字典里没有“瘦身”这两个字，只有对的选择与错误的选择，对于饮食、作息、运动，我只选择对，拒绝错误，所以我可以轻松拥有好身材，希望拥有这本书的你也可以跟我一样！



目录 Contents

CHAPTER 1 揭开LULU老师逆转瘦的秘密

- 16 [逆转奇迹1] 打破生完小孩，注定当大尺码妈妈的宿命
- 生完小孩的我，比生产前还要瘦
- 20 [逆转奇迹2] 已到熟女年纪的我，还能保持热辣身材
- 不管你多大，都能拥有S形身材
- 22 [逆转奇迹3] 节食瘦身不是长久之计，吃得多的瘦子，最令人羡慕
- 提高代谢力，打造吃不胖的瘦子体质
- 28 [逆转奇迹4] 减肥又复胖的危机，不会发生在我身上
- 保持了10年的瘦身经验告诉你，别犯瘦身常见错误
- 30 [逆转奇迹5] 不仅要瘦，还要瘦得好看
- LULU的体雕瑜伽法，让你身体轻盈、曲线拉长、年轻靓丽

CHAPTER 2 逆转身材的四大重点 肌肉&脊椎&骨盆&呼吸

- 34 Point 1-1 肌肉 练出修长的肌肉，拉长身形比例
- 38 Point 1-2 肌肉 练对肌肉，才能拉长线条

- 40 **Point 1-3 肌肉** 记住简单肌肉图，用心感受身体的变化
- 44 **Point 2 脊椎** 脊椎平衡的人，不容易变胖
- 50 **Point 3 骨盆** 骨盆歪斜，身材走样的祸首
- 55 **Point 4 呼吸** 正确的呼吸法，让脂肪燃烧得更快速

CHAPTER 3 逆转瘦之歼灭上段肥胖

- 62 **Posture 01 扩胸式一** 带动手臂肌肉，甩掉赘肉
- 64 **Posture 02 扩胸式二** 打开胸部肌肉，不再弯腰驼背
- 66 **Posture 03 侧延展式一** 消除难瘦的背部肌肉，摆脱壮硕体型
- 68 **Posture 04 侧延展式二** 美背美腰一次达成
- 70 **Posture 05 祈祷上扬式** 美胸UP UP，集中、托高又紧实
- 72 **Posture 06 弓式** 拥有性感的肩颈曲线
- 74 **Posture 07 锄式** 紧实的肩颈线条，让你看起来年轻5岁
- 76 **Posture 08 坐姿扭转式** 提升代谢力，按摩腹部内脏
- 78 **Posture 09 猫式延展** 打开胸背肌肉，舒缓僵硬疲劳
- 80 **Posture 10 活泉式** 延展肌肉线条，拉长身材比例
- 82 **Posture 11 椅子式** 带动背、腰、腿的全身运动

Contents 目录

CHAPTER 4 逆转瘦之歼灭中段肥胖

- 86 **Posture 01 猫式** 柔软脊椎，美化背部线条
- 88 **Posture 02 猫式变化一** 延展手与腿的肌肉线条，拉长比例
- 90 **Posture 03 猫式变化二** 训练核心肌群，让体态完美不走样
- 92 **Posture 04 大敬拜式** 延伸上半身线条，改善厚实肩背
- 94 **Posture 05 狮面式** 紧实上背部，改善背痛
- 96 **Posture 06 狮面式变化一** 防止骨盆错位，按摩内脏
- 98 **Posture 07 飞翔式** 消除小腹与背部的赘肉
- 100 **Posture 08 大能勇士扭转式** 扭出迷人小蛮腰
- 102 **Posture 09 坐姿前弯式** 摆脱腰酸背痛等宿疾
- 104 **Posture 10 单腿坐姿前弯式** 深层的延展，带动深层的背部肌肉
- 106 **Posture 11 平板式** 告别水桶腰，紧实腹部肌肉