

塑身女王教你打造完美曲线



[塑身女王教你打造完美曲线_下载链接1](#)

著者:郑多莲

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2012-6-1

装帧:平装

isbn:9787807637707

网络最红减肥视频，数以亿计的人疯狂追捧！

46岁韩国最美辣妈，3个月瘦身20kg，13年从未反弹！

媒体竞相争访的“瘦身救世主”，日本媒体喻之为“最理想の身体”，其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书！

横扫韩国YES24、台湾诚品美容减肥畅销榜NO.1，销量超100万册，连续97周蝉联冠军之作！

连续97周畅销书榜NO.1、优酷点击No.1、百度热词No.1

颠覆一般减肥观念，瘦不是终极目标，曲线美才是王道！

像婴儿一样少量多餐，不但从没挨饿过，一天还吃六到八餐。黑蒜、红人参……等优质食物让你瘦得更健康！风靡亚洲塑身女王郑多莲，首本绝密减肥抗衰老秘技大公开。

从未有过的瘦身奇迹——连任天堂都为之疯狂！

《塑身女王教你打造完美曲线》书中免费附赠：市面唯一中文配音，价值日币3900元，最精华的完美曲线操DVD。

作者介绍:

[韩]郑多莲，被誉为“韩国最美丽的辣妈”“瘦身救世主”，日本媒体将她的性感身材称之为“最理想の身体”

1966年生，健身教练。原本只是饱受产后肥胖及腰酸背痛之苦的平凡家庭主妇，2003年透过网络新闻公开自己的瘦身体验，不料一炮而红，经各大媒体热烈报导，掀起瘦身运动旋风，一跃而成韩国话题人物，韩国人为她新创“MOMUCHAN”一词，在韩文意味“健康的肉体美”“最理想的肉体”之意。其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书。

她曾受邀在韩国SBS电视节目“摆脱超高度肥胖”中指导超过100公斤的胖妹成功瘦下50公斤，其后不但成为媒体宠儿、畅销作家，并录制减肥节目、推广有氧运动，开设健身房、贩卖健身器材及DVD等。目前除经营健身中心，在韩国和日本都设立了健身教练培训机构，培育后进不遗余力，致力于推广郑多莲瘦身法。

【~花边~】郑多莲健身舞是郑多莲为了拥有完美身材而创作的。结婚之前原本是一位室内设计师的郑多莲，婚后体重开始不知不觉地从48公斤一路增加到68公斤。有一次老公在睡觉时说了梦话被她听到，“真怀念你婚前的样子呀”“这句话对郑多莲造成了很大的打击，再加上因为肥胖而引起的背痛问题，郑多莲终于在医生的建议之下开始健身减肥。

三个月后，郑多莲的体型出现明显的改变，她把减肥的成果照片用电子邮件和亲友分享，结果收到信的人纷纷转寄给更多的网友。后来郑多莲不但成了网络红人，报纸、杂志、广播、电视等各家媒体也都来采访她。甚至连南韩的高中课本中，也介绍了如何拥有“健康肉体美”的郑多莲。

之后，郑多莲更进一步红到了东瀛，被日本媒体喻为“最高(理想)の身体”。虽然南韩的医学技术很发达，但46岁还能有这样的身体状态，日本的女性们也从心底佩服起郑多莲了！

她自己还研发出了一种叫作“FIGUREROBICS”的塑身运动，运用循环训练的方式，以肌肉训练兼具有氧的独特运动再配合轻快音乐进行约三十分钟的塑身减重训练。因为动

作简单任何人都看得懂，而且依然能够赋予身体适当的负担展现强效，所以被称为魔法运动。目前在韩日两地，郑多莲的这套 FIGUREROBICS 塑身运动，皆受到许多家庭主妇和 OL 上班族的欢迎，所拍摄的教学DVD也十分畅销。而郑多莲的故事，也再一次印证了那句老话：“没有丑女人，只有懒女人”。虽然已经变老了，但它的确是真实的。 - See more at: <http://en.jd.com/product/chinese-books/11005598.html#sthash.PE9hYnOX.dpuf>

目录: 前言：从欧巴桑变身为公认的魔鬼身材，不复胖的瘦身法，开始！

Part1 爱美意识&减肥习惯

充满自信，喜欢自己，绝对是减肥成功最大的资产。

- 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
- 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
- 瘦身需要“完美主义”吗？不！那正是失败的导火索
- 不要把运动看成是必须完成的任务，而是生活的一部分
- 瘦身=体重减少？千万不要迷信这一点！不要总想着去称体重
- 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
- 减肥会失败，是因为你曾经坚信不疑的减肥常识，其实是错误的
- 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
- 放任压力不管，脂肪就会囤积在腰部！一直困扰你的腰酸腰痛可能也是这个原因

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

- 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
- 生理周期瘦身效果更加显著，事半功倍！好好珍惜这女性专属的特权吧
- 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
- 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
- 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
- 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

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

- 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

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

- 对家人和朋友大声宣布“我在减肥”非常重要

Part2 饮食生活

正确饮食的减肥法，绝对是你一辈子的财富。禁食？那怎么行？

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

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

- 不要拘泥于一日三餐。理想状态是像婴儿一样少食多餐
- 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
- 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
- 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
- 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

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

- 鸡胸肉、肉鱼，鸡蛋多一点，再多一点，有意识地摄取蛋白质

- 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
 - 停滞期是你减肥成功的证明，准备重新设定基准点吧
 - 为了对抗饥饿，我通常会在包里放特制点心
 - 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
 - 若非要我推荐一种不可或缺的食材，那一定是大蒜
 - 就像每天都要卸妆，身体也要定时清理！膳食纤维就是最好的清洁剂
 - 46岁的我比20岁时更美，美丽和健康的秘密兵器就是红参
 - 远
- · · · · (收起)

[塑身女王教你打造完美曲线_下载链接1_](#)

标签

运动健身

瘦身

美体

运动

健身

郑多莲

生活

形象管理

评论

身为女性塑身是一辈子都要做的功课，身材管理必须持之以恒，不能三天打渔两天晒网，全凭一时兴趣。身体是最诚实的，你给予它多少，它就回馈你多少。还是获益非浅的一部作品。

印制相当不错，又是一个童颜不老的神话。我不是受众群体，估计女性会喜欢。

这本亚马逊送的~观念都还蛮正确的，行动才是王道啊！能减下肥并且一直保持的女人都是神！啊！！都是神啊！！

没想到韩国人早餐吃那么多，晚餐只吃一点点，而和国人的饮食方式完全颠倒，原来是这个原因外形看起来完全不一样；减肥应该从无氧运动开始。

can't agree
more!不要刻意减肥，合理饮食+适当运动，想吃的时候，就吃点，别亏待了自己~~~要苗条，不要瘦

果然长肌肉才是王道啊

最基础的健康指南 多做无氧运动 不过于节食 而是少食多餐 46岁 拍出这种图片的确不错

又读了一遍。。理论了熟于心

跳了一半操就热汗如雨，隔天小腿酸胀。其实，瘦身之道在于坚持~这样哪怕40岁也可以有比20岁还健美的身材~

少吃多餐，加大蛋白质摄入，多运动。教程网上下吧，书真没必要买。

对于一个在减肥道路上摸爬滚打十余年的资深胖友，这些内容实在太初级也太浅显，没有太多营养。随书送的光碟还没看，看样子是个以前的精简版，应该也是soso。不过对于刚开始减肥的孩纸，这本书应该能起到一个很好的引路作用。我呢，就权当支持我的偶像吧……

看图解还是很不错的。

书的内容倒是没什么特别的，主要是光盘里的视频是不错的，和网上流传的有些不同，而且只要15分钟，蛮容易跟着做下来的。（网上的我做了12、13分钟就坚持不住了- -）要视频的，可以豆邮我并留邮，分韩语音频中文字幕和中文语音版……

很不错。可能是因为最近关注的原因吧~

才知道有氧不减肥在于锻炼心肺，无氧才是王道~

坚持是减肥的终极意义。减肥不仅是为了苗条身材，更是成就魅力自我的基本生活形态！

這本書主要圍繞減肥觀念展開，對於一些減肥誤區給出了合理解釋，很長知識，減肥除了邁開腿管住嘴以外最重要的就是增加無氧運動，要多管齊下，不能僅偏重某一種，這樣可能才會收到比較明顯的效果！

上半部分的道理和饮食技巧靠谱，值得一读普及下健康常识

最重要的是与郑多燕的完美曲线操邂逅！

学习了！但是还没有付诸实践！

[塑身女王教你打造完美曲线_下载链接1](#)

书评

1 少吃多餐：一天六到八餐，把正餐的食量减到半，细分到各个时间段 2
运动：推荐无氧运动20分钟 3 补充水量：每天不少于2升水，人体的70%是水份； 4
多吃蛋白质含量高的食物：鸡蛋，鸡脯肉，牛肉，大豆，鱼肉 5
去体寒：吃红参，桂圆，红枣 6 保证最佳睡眠：晚上10~11...

书看了，虽然很多理论很正确，但是有些其实也在别的地方看到过，有些呢还真的挺难坚持的，尤其是对于小白领上班族来说，很难坚持。DVD跟着练了，都是非常简单的动作，感觉没有15分钟那么久，但是已经是大汗淋漓，也有可能家里没开空调，又是夏天，看看坚持一段能不能有效吧。

讲的就是如何健康减肥的观念，生命在于运动的真理，47岁两孩子的妈仍有20几岁少女的气质，本身就又励志又神奇&倾倒~
网上风靡一时的人物，不知为何豆瓣上的评分不高人气也不旺，MAYBE因为混豆瓣的都是小文青？！ 想要运动健康减肥的朋友们，走过路过不要错过这本罗~~~ 我目...

[塑身女王教你打造完美曲线_下载链接1](#)