

成功打造「馬甲線女神」、眾多企業名人唯一推薦的超級瘦身專家



[成功打造「馬甲線女神」、眾多企業名人唯一推薦的超級瘦身專家](#) [下载链接1](#)

著者:林煦堅

出版者:趨勢文化出版有限公司

出版时间:2014-3-5

装帧:平装

isbn:9789868571167

知名企業集團負責人、網路名人子犬、雅柏公司負責人 董宥均、高球名將  
呂文德、復健科醫師  
陳芳蒂、媒體寵兒「健身女神」楊甯……超過上百位知名學員轟動推薦、現身說法！

他的學員從「馬甲線女神」、「台灣第一美魔女」，一直到最年長的82歲廖紅阿嬤，有男有女、甚至還有每週遠從大陸專程搭機來台上課的忠實學員，他們都有困擾十多年的身材問題，開始跟Kenny上課之後，短短時間就有了顛覆人生的大轉變！

有人瘦回18歲的少女身材、越來越年輕！有人減掉幾十年的肥腫、還成功受孕！有人大大提升體能和代謝力，工作上屢創佳績！有人一口氣減掉20公斤，從肥宅變超帥型男！有人去練馬甲線又豐胸upup，後來成為蘋果和壹週刊爭相報導的新一代運動女神……

震撼瘦身界的「超級瘦身專家」終於出書了！

這本書只教你二件事：

1.多吃才是王道！

依照他的「飲食計畫」，吃越多，代謝越強、瘦越快！

而且，天天都外食、天天都美食，照樣減掉陳年肥肉、老脂肪！

2.運動簡單又少少的就好！

最好是簡單又強度低到像在玩遊戲一樣！讓每個人都在不知不覺中就瘦一大圈才是真正的小專家！

這本書只給你一樣東西：

拯救你的身材！

瘦身、塑身、練線條！(馬甲線、人魚線、比基尼線、事業線、健康線)

他的課程在短時間內創的下驚人紀錄：

1.學員中瘦最多是3個月20公斤！

2.瘦一大圈最快是2週！最快練出馬甲線是6週！

3.胸圍最多增加9cm、直接從B罩杯升級到D！

4.腰圍最多減掉16cm！大腿圍最多減掉10cm！臀圍最多減掉10cm！

作者介紹：

林煦堅Kenny

長相神似吳奇隆、被媒體封為「小四爺」

健身資歷長達20年、教學經驗超過13年，教過的學員數百人、從最小的2歲到最年長的82歲！其中不乏許多知名的企業界人士和網路名人！還有人遠從大陸每週搭機專程來台上他的課。

他也曾是跆拳道國手，得過多次冠軍獎盃，在健身教學的歷程上，也獲得許多獎盃與獎牌的肯定。平均每半年就會赴國外研習更多營養學、健身、減重方面的相關知識、也會不定期受邀赴世界各地演講和教學觀摩。

近幾年更因為成功的打造「雙女神」、以及一支陣容堅強、型男正妹組成的「塑身教練團」，而廣為受到媒體和大眾的注意！更是許多知名企業競相邀請開課的超級教練！

他同時也被封為「馬甲線、人魚線的知名推手」、「最可信賴、最厲害的超級瘦身專家」！

### 證照&資格

AASFP亞洲運動及體適能專業學院私人教練證

FISAF澳洲國際有氧體適能指導員證書

IHFI護瘠運動教練證書

IHFI私人教練證書

RTS美國專業抗阻力教練證

柔道國家級教練證

柔道國家級裁判證

運動休閒產業經理人合格證書

行政院體育委員會國民體適能指導員證書

中華民國水上救生協會救生員証

### 經歷

#### 曾任

馬甲線女神、「逆天術」作者張婷媗 私人教練

數十本報章雜誌健身單元 專屬示範教練

加州健身俱樂部(californlia) 教練

金牌健身俱樂部(GOLD'S GYM) 特約教練

金牌健身俱樂部(GOLD'S GYM) 私人教練部組長

伊士邦健康俱樂部(BEING SPORT) 私人教練部主任

伊士邦健康俱樂部(BEING SPORT) 私人教練部副理

伊士邦健康俱樂部 2006、2007年 「最佳教練」

#### 現任

kenny體適能中心 Kenny Fitness 負責人

多家企業集團 內部訓練專屬教練

## 目錄: 名人推薦序

### 作者自序

Chapter 01 Kenny's FAQ總集

—知識比行動更重要！

千萬不要什麼都練

只要搞定3個部位，就能又瘦又美又有馬甲線！

—關於「瘦身・保養・馬甲線/人魚線」

你一定要先知道的36件事！

—超級燃脂塑身專家為你「量身打造」效果驚人的終極課程！

3種課程・3種功效：1週・2週・黃金12週！

—1週課程「7日蔬果排毒」：神奇的救急減肥法、幫你調整體質！

只要7天，乾淨清毒瘦一身！

—2週課程：快速改善氣色差、虎背熊腰！

14天快速瘦身、練出好線條！

—企業名人最愛黃金12週終極塑身課：

神奇6分鐘，瘦身一大圈！

馬甲線/人魚線定型的關鍵！

—史上妖瘦強再造身材DVD解說○1

黃金12週終極塑身課：6分鐘瘦一身！

馬甲線、人魚線的塑身專門課！

—「黃金12週終極塑身課」動作介紹

—史上妖瘦強再造身材DVD解說○2

—戰鬥包有氧舞(Fighting Bag)：神奇8分鐘，拯救你的下半身！

—連專家也喊救命：不騙你！跳完8分鐘，全身上下經脈都通了、肌肉都運動到了！

隔天開始就知道這8分鐘的厲害～

Chapter 02 一條繩子搞定全身！

「史上妖瘦強」快瘦彈力繩10分鐘變身操！

—企業名人・馬甲線女神最愛

—馬甲線/人魚線的超級捷徑！

—冠軍教練獨家精心設計：小小一條彈力繩○十門扣

「16招」輕鬆逆襲你的肥油贊肉！

快速還你全身漂亮曲線！

—快瘦彈力繩10分鐘變身操！課程示範

Chapter 03 下半身的救星！

戰鬥包快速操 Fighting Bag！

—專剋：大肚子、橘皮、鬆垮大屁屁、大嬸腰、肉鬆腿、蝴蝶袖、啤酒肚

—鍛鍊：馬甲線、人魚線

—超級塑身專家不告訴你的秘訣：

普通的隨身包 + 「11招」超簡單的動作

輕鬆解決難纏的局部胖、鬆、垮！

看起來強度很低，效果卻很驚人！

Chapter 04 20年健身經驗

冠軍教練Kenny帶你上健身房！

健身房一日課程

—男生減肥、練肌肉懂・女生燃脂塑身、馬甲線

—冠軍教練才知道的秘訣：

想練出漂亮曲線/肌肉跟部位/機器有關係！

—開始上機之前你一定要知道的6件事！

—超重要！修飾線條、讓妳變美的3大入門器材

—女生一日課：

幫妳快速燃脂・塑臀・塑大腿・緊實腹部・打造馬甲線・

矯正駝背、O型腿、X型腿！

動作A-E。

—男生一日課：  
修飾胸型、雕塑肩、背線條  
鍛鍊腹肌、三角肌  
減重・減脂  
動作A-E。

Chapter 05 超級「瘦身冠軍」教練教你：

18個「減重塑身」・「健身保養」

極重要營養補充品和好用輔具！

——皮膚保養・腸道保養・肌肉保養・關節保養・豐胸保養

——你一定要知道：

瘦身後胸部更要UPUP！

減肥塑身有雙寶加強！

運動後要長肌肉、調養膚質！

平日要淡化皺紋、抗氧化、清腸道！

保護自己不受傷有專業道具！

——保養做得好，給你明星般的好氣色、好身材！

Chapter 06 「多吃才是王道！」

吃越多，代謝越強、瘦越快！

要減重塑身也要「口腹大滿足」！

——真正的外食專家教你：

掌握7大重點、3個關鍵 8大外食隨你吃！

——我懶・我胖・我不想自己煮：

「外食瘦身餐」天天吃，12週瘦一大圈！

——關鍵1. 飲食控制法則 v.s. 「破戒日」大亂吃！

飲食控制法則的7大重點。

——關鍵2. 鹼性飲食 適合特別狀況的減重者！

——關鍵3. 進食的順序 很重要！

——8大「外食類型」怎麼吃？

○1日式料理

○2美式餐飲

○3中式料理

○4泰式料理

○5鍋類

○6燒烤類

○7外食族最愛的 便當和自助餐

○8冰品類

· · · · · (收起)

成功打造「馬甲線女神」、眾多企業名人唯一推薦的超級瘦身專家 [下载链接1](#)

## 标签

美容

425.2

## 评论

[成功打造「馬甲線女神」、眾多企業名人唯一推薦的超級瘦身專家 下载链接1](#)

## 书评

[成功打造「馬甲線女神」、眾多企業名人唯一推薦的超級瘦身專家 下载链接1](#)