

30岁以后的减肥方法要与众不同



[30岁以后的减肥方法要与众不同 下载链接1](#)

著者:【韩】朴相俊

出版者:南海出版公司

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787544272049

这是一本献给30多岁人群的减肥指南。步入30岁之后，人们会真切地感觉到自己身体的变化。即使体重跟以前没有变化，但是穿衣服也穿不出以前的效果来，身上开始长赘肉。书中介绍了人体从30多岁开始发胖的原因，到适合30多岁人的减肥目标的制定，以及可实行的饮食疗法，还有在短时间内获得最佳运动效果的方法等。30岁以后成功减掉20kg左右的作者，在书中还公开了自身的减肥秘诀和医学根据。

作者介绍:

【韩】朴相俊：

韩国家庭医学系专业医师，目前在“肥胖-体型-疼痛”诊所工作。他是韩国体能教练协会的教育理事，是著名博客“健身世界”的主人，同时又是网络上著名的“减肥党”的党主。

目录: Why? 分析原因篇

Part1. 为什么到了30岁，身体就会变得比20岁的时候更胖？

01 30岁以后，肚子越来越大是自然现象？

02 一有压力，首先想到的就是啤酒和炸鸡

03 应激激素在控制我们的身体

04 20多岁的时候，不吃饭能瘦身，但是自30岁开始行不通

How to! 解决方法篇

Part2. 30岁以后，想要成功减肥需要遵循的原则

01 30岁以后，制定正确合理的减肥目标

02 腾出只属于自己的时间

03 如果不想运动的话，就不要开始减肥

04 不要太过执着于腹肌

05 首先找出产生疲劳的原因

Part3. 30岁以后，开始进行可行性较高的饮食疗法

01 与运动相比，饮食疗法更重要的理由

02 30岁以后，运动量开始减少，关键是调节碳水化合物

03 蛋白质也要有选择性地食用

04 合理地调整食物的咸淡程度

05 制定适合全家人的减肥食谱

06 为什么吃得不比别人多却还胖？

07 再也不要相信那些流行的食物减肥方法

08 完美身材医师推荐的饮食疗法Best4

Part4. 30岁以后，做运动也需要战略性

01 30岁以后减肥，需要运动的理由

02 寻找适合30岁以后进行的运动

03 如果你是第一次开始做运动，先测试一下看不到的肌肉吧！

04 短时间内快速燃烧脂肪的有氧运动战略

05 塑造结实身材的肌肉运动战略

06 30岁以后的运动，不要再被甜言蜜语所欺骗

07 什么运动能够在短时间内产生最大效果呢？

08 活用最新的运动

09 30岁以后得重病，剩下的40年就会很辛苦——避免受伤的方法

Why not? 最后的通知篇

Part5. 30岁以后需要进行减肥的重要理由

01 肥胖是不健康的表现176

02 30岁以后减肥，不仅会影响下半生，还会影响后代

03 高血压、糖尿病……再也不只是别人的故事了

Bonus Page 30岁以后，能够帮助减肥的方法！

01 所有的减肥药都对身体有害吗？

02 健身辅助药物真的有效果吗？

03 通过注射治疗能够减轻体重吗？

04 吸脂手术带来的戏剧性效果是……

05 如何解决令人头痛的橘皮组织？

06 如何解决在减肥过程中出现的皱纹？

• • • • • [\(收起\)](#)

[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)

标签

减肥

最棒的减肥书

减肥很有用

生活

评论

还行，较全面，适合小白

[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)

书评

减肥这么多年了，来来回回好多次，每一次都是口号减得响亮，坚持却很难做到。不知不觉就30岁了，作为一个从来就没瘦过的胖子，30岁以后的减肥生活，似乎已经变得不那么重要了。老公说，娶你之前，你就是个胖子，所以别再折腾骨感美了，咱俩都没那个命。显而易见，我的老公也是...

在看这本书之前，我一直不觉得自己有减肥的必要，当初买这本书的初衷是为了姐姐，我的姐姐在生完孩子后，身材被彻底毁掉，并且至今没有恢复。在书店里看到这本书的时候，也只是随手翻了翻，怀着好奇之心读了两页，便不由自主的抚上了自己的小腹。生活中的你，是不是也和我...

在同事眼里，30岁的我，还保持着不错的身材，一直备受同事的羡慕，可是，朴相俊医生却为我揭开了更多的隐秘，藏在我身上难以启齿的隐秘。那就是30岁以后，一些人体重没增加，小肚子上的赘肉却多了一圈。
对局部肥胖者来说，减肥似乎更加的困难，在被朋友夸赞苗条的时候，只有我...

人们都说过了30岁，身体就和从前不同了，起先还没有当回事，但是慢慢看到自己的游泳圈怎么减肥都下不去，而体重居然还是原来体重的时候开始信了，然后就开始注意吃饭减量了，但是发现跟别人吃的一样多人家没有长肉而自己长肉；报班去锻炼减肥吧，却发现运动不能停，一停就会反...

第一次看到这本书，是朋友建议的，因为随着年龄的增长，体重也在跟着增长，漂亮的衣服都可以穿出臃肿的感觉，为此很是烦恼！因此试过多种的减肥方法，但是最终都以失败告终。话说所有的减肥方法真的都不管用吧，但是身边的同事以同样的方式减肥，人家还真的很快就可以瘦下来， ...

这是一本侧重于在健康的基础上保持好的体型的瘦身书，而这正是目前我这个年龄段所需要的。从根本上去帮助我们分析原因，找到问题所在，如同中医讲究的治本。在保持身材的方式方法上与速成减肥方法不同，不是盲目的追求结果，是有目标有原则循序渐进的一个过程。有效的运动加上...

曾经在美剧里看过一个颇具喜感的镜头，一个上流社会的女人指着照片里皮包骨头的非洲难民哽咽着向闺蜜道：“每次看到非洲的难民我都想哭！为什么我不能那么瘦！”当时看得时候呵呵一笑，笑完惊觉，女人的心态都是一样一样的。作为女人，一生都在为自己的体重奋斗，胖的想减肥， ...

看了这本书后我才真真正正的意识到以前的诸多减肥方法都是错误的，从许多杂志上和网页上了解的减肥方法已经不适用与我们30岁的人了，比如节食、只吃水果不吃饭、或者是只锻炼，这些根本很难实现，二十五岁之前我比较懒，从来不做运动，发现胖了就靠节食，坚持几天效果就出来了...

偶然翻了此书，开被书名和简介吸引--“为什么到了30岁，身体就会变得比20岁的时候更胖？很多女人都有这样的感受，吃的喝地命和20多岁的时候一样，但是一过30，

身体就出现了这样的明显的变化:肚子越来越大; 体重和20岁的时候基本一样, 但是穿上衣服却没有以前那样好看...

[30岁以后的减肥方法要与众不同_下载链接1](#)