

走路就能瘦



[走路就能瘦_下载链接1](#)

著者:(韩)金莎朗

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787539051611

越减越肥、就算瘦了还是会复胖，是许多人的减肥困扰，唯有少吃多动才是减肥的不二法则！

为什么一定要选择健步走？健步走对男女老少都有益处，中途放弃或失败的几率很小，

不要担心因为过度无理的运动会伤害到健康，也不需要花什么钱。

本书主要揭示了韩国NO1超级模特Sahra Kim维持完美S曲线的健步走的秘密，让读者轻而易举就能实践超有效的8周健走瘦身计划。

作者介绍:

Sahra Kim 金莎朗

韩国超级模特 私人瘦身教练

2010年韩国SBS电视台Super Model

从小的梦想就是成为模特儿，因天生易胖的体质，总是不断地在减肥。在经过几次节食减肥失败后，自创了健走减肥法。最终成功瘦身25kg，在2010年实现了成为超级模特儿的梦想。

作者曾担任多本韩国知名杂志模特儿，也参与过许多电视节目的演出，2011年的Muscle Mania Fitness Korea大赛中，获选为最优秀选手。

目录: 目录

前言

请将健走和减肥当成每天必做的一件事

Part1 健走前一定要知道的那些事

健走对身体的六大益处/02

有氧运动中的绝对强者——健走瘦身/04

健走VS跑步：健走更适合减肥达人/06

运动前一定要确认好三件事/08

达到最佳效果的健走方式/10

健走前后，一定要做的暖身运动与缓和运动/13

提升减肥效果的肌力运动和饮食法/14

撑过停滞期和不会失败的维持期，对减肥至关重要/16

避免七大健走误区/18

Part2 健走前注意事项+健走后疲劳消除法

完全适合我的减肥处方笺/22

前期准备工作就是成功的一半/24

危害健康与美丽的五种错误/28

让曲线变美的六种走路姿势/30

健走Step by step/32

让身体“燃烧”的5分钟暖身运动/34

防止肌肉疼痛的5分钟缓和运动/36

让身体变柔软的5分钟伸展运动/38

各种天气状况需要注意的重要事项/42

各个运动场地需要注意的重要事项/44

配合自我的生活方式，随时随地都能运动/48

让减肥效果增加两倍的简单肌力运动/50

Part3 轻轻松松瘦5kg的8周瘦身计划

在正式开始之前，设定目标/58

Week1

缓慢的开始：比起速度更要注意姿势/60

Week2

提升速度：稍微提高速度让身体出更多的汗/62
Week3
快步走40分钟：用正式运动分解脂肪/64
Week4
快步走50分钟：保持一定的速度/66
Week5
高强度的Power Walking:
促进新城代谢，培养肌力和心肺耐力/68
Week6
Power walking+Interval Walking1.5小时：
以反复的快步和慢走健走来提升卡路里的燃烧率/70
Week7
Power walking+Interval Walking 2小时：
增加运动时间提升运动效率/72
Week8
肌力运动+健走1.5小时：增加肌肉量
让身体变成终生不再发胖的完美体质/74
朝12周挑战的额外4周计划
+Week1
肌力运动+Power Walking:利用哑铃和沙袋提升强度/76
+Week2
以肌力运动为主的Power Walking:增加肌力运动重塑体态/78
+Week3
集中肌力运动+Power Walking:针对各部位运动来锻炼肌肉/80
+Week4
Circuit Training Power Walking:以反复的肌力和有氧运动达到最好的效果/82
Walking info
按摩&足浴&紧急措施/84
Part4 让瘦身成果更加显著的神奇菜单
改善饮食生活计划1：消除导致发胖的饮食习惯/88
改善饮食生活计划2：建立瘦下来的饮食习惯/90
改善饮食生活计划3：Sahra Kim的一周私房瘦身食谱全揭秘/92
简单又容易的减肥食谱：在家轻松DIY的料理&果汁/94
外出和运动时，也能享用的美味/96
聚会、应酬时，如何吃到饱又不胖/99
记住你每天吃了什么/102
• • • • • ([收起](#))

[走路就能瘦_下载链接1](#)

标签

瘦身

健走

生活

健康

美容 · 化妆 · 服饰

减肥

健身

健康,生活,瘦身,减肥,养生,健身,素食,保养

评论

短小精悍，知识全面

我觉得没用，还是慢走比较好

坚持！坚持！坚持！ 减肥关键就是坚持啊！

20分钟翻完，毫无营养的一本书。书的主题其实并不是走路能瘦，而是运动+健康饮食就能瘦，选择了走路的主题，无非是作者觉得走路相比较跑步不伤膝盖，容易坚持。但实际上按照书里写的，如果能坚持1周拿出3-4天的时间，每次运动20分钟以上，在家里铺个瑜伽垫，做做瑜伽、卷腹或者哑铃运动也都能瘦。书里花了大量的篇幅谈运动的好处、如何做减脂食谱，运动伤害等等，这些都是网络上常见的内容。而关于走路的肌肉、骨骼分析完全没有，可以说是非常不专业的一本书了。

[走路就能瘦_下载链接1](#)

书评

一直以来由于身体条件并不好，只能选择强度较小的运动方式，最喜欢的锻炼方式莫过于健走了。因为这种方式简单易行，门槛角度，强度较小，随时随地可以锻炼，所以有时清晨与同事相约，有的时候趁着工作中办事走路，有的时候吃完晚饭的悠闲时刻，都会忍不住快走几步。时不时的走...

大多数女人永远不嫌麻烦的事有两件：变美、变瘦。当然前者的先天条件起着重要的作用。而后者则在于后天的努力。
减肥对于我来说真的是太持久的一个话题，从小到大不知道自己减减肥肥多少次，虽然没有彻底成功，但是依然让我的生活发生了改变。减肥带来的不仅仅是身体上的变化，
...

[走路就能瘦_下载链接1](#)