

# 我瘦了68斤



[我瘦了68斤 下载链接1](#)

著者: (韩) 李京暎

出版者: 江苏凤凰科学技术出版社

出版时间: 2014-11-1

装帧: 平装

isbn: 9787553737799

韩国瘦身计划的创始人李京暎本人就曾成功瘦身68斤，2周瘦身计划到底有什么秘诀？

瘦身计划综合考虑营养学、运动以及生活习惯。2周时间内，快速达成身体和内心的转变，避免走进瘦身的误区。本计划根据瘦身结果，会及时调整第1周和第2周的计划内容，所有人都可以通过2周后的计划减去多余脂肪。无需运动到大汗淋漓，也不需要忍受节食之苦，2周就能轻松解决女人的“形象”问题，拔除女人的“心头之患”。

作者介绍:

李京暎：韩国瘦身计划的创始人李京暎博士，曾在1996年6月从84kg成功瘦身到50kg，6个月内共瘦身34kg。以此为契机，李京暎博士从此致力于健康瘦身方法的传播。

李京暎现任倍赛锐(Benessere)健体中心院长，韩国瘦身计划协会会长。首尔大学毕业后，李京暎继续在首尔大学攻读食品与营养系硕士学位，并获得体育教育系运动生理学博士学位。其《运动对于肥胖病遗传分子发生的影响》一文在世界学术类杂志SCI期刊《肥胖》(Obesity)上发表，并获得首尔大学功劳奖等奖励。

李京暎在学术界进行了许多深入的学术活动，她曾在首尔大学，水源大学、冠岳区市政厅等处进行了多场有关以运动、营养、肥胖为主题的演讲。

目录: 01瘦身开始之前 001  
为什么要2周瘦身? / 002  
灵活运用李京暎的2周瘦身计划 / 012  
这样写瘦身日记 / 016  
02挑战瘦身吧 019  
Day 1 瘦身的决心和准备 / 020  
Day 2 用清淡食物来进行体内大扫除 / 027  
Day 3 每天进行1小时力量训练 / 032  
Day 4 准备运动和整理运动 / 039  
Day 5 创造易瘦体质 / 051  
Day 6 改掉会让你变胖的习惯 / 055  
Day 7 克服瘦身黑洞——节日综合征 / 062  
Day 8 开始GI(血糖生成指数)瘦身法 / 070  
Day 9 通过肌肉运动打造完美曲线 / 076  
Day 10 增加生活中的活动量 / 090  
Day 11 正视瘦身的敌人——压力 / 096  
Day 12 战胜去饭店的诱惑 / 103  
03瘦身结束之后 121  
Chapter 01 让周末丰富多彩起来的超简单周末瘦身 / 122  
Chapter 02 知美食，胜瘦身 / 126  
2-1 摄取需要的热量 / 126  
2-2 热量的源泉—营养素 / 131  
2-3 瘦身饮食的故事 / 144  
2-4 一顿就可以让忙碌的您饱腹的食物 / 157  
Chapter 03 通过运动完成瘦身 / 166  
Chapter 04 对瘦身好奇的问题 / 176  
瘦身04成功的故事 189  
Case 01 爱上运动，防止反弹 / 190  
Case 02 规律饮食，克服产后过度进食 / 192  
Case 03 抓住碎片时间增加活动量 / 194  
Day 13 通过力量舒展运动打造各部位线条 / 108  
Day 14 瘦身结束，防止反弹 / 116  
写在最后，李京暎的瘦身日记 196  
附：我的14天特制减肥自测本  
• • • • • ([收起](#))

[我瘦了68斤\\_下载链接1](#)

## 标签

瘦身

瘦身，减肥

我瘦了68斤

变女神

生活

生活轻图典

基础理论

@書店

## 评论

提供的减肥菜谱完全不中国化，反正就是清淡饮食养成运动习惯。

-----  
这本书的基础理论非常足够，用来入门绝对没有问题。

-----  
减肥大道理很多很实在

-----  
就是正常的减肥心得，keep上都有。

-----  
[我瘦了68斤\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[我瘦了68斤\\_下载链接1](#)