

我瘦了50公斤--比整容更有效的减肥法



[我瘦了50公斤--比整容更有效的减肥法 下载链接1](#)

著者:权美珍

出版者:化学工业出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787122237125

编辑推荐

这里有减肥中的迷茫无措，有减肥反弹后的追悔莫及，有过度节食带来的身体告急

这里还有汗水甩掉的肥肉，有平台期过后的喜悦，有桃花运大开的惊喜

当然，美珍还将她的运动方法、低卡食物配方倾囊相告

希望这本《我瘦了50公斤——比整容更有效的减肥法》陪着你哭、陪着你笑，陪着你一

路瘦下去

内容推荐

减肥，是一场自己与自己的战争，其中的苦涩只有经历过减肥的人才能体会。汗水、泪水、焦躁、气馁、绝望……但是，韩国“减肥女孩”权美珍却一路笑着从103公斤减到了51.5公斤，足足减掉了一半的体重！本书就是权美珍的搞笑激瘦日记，您可以从中找到减肥路上的共鸣，在美食的诱惑面前、在辛苦运动的汗水中，您会更加坚强；简单有效的减肥方法，您不用去健身房，在家或约会时就能开心地瘦；以及营养健康的低卡美食，1天5餐也不胖，您可以美丽地瘦下来。

相信您能在权美珍的陪伴下，度过一个痛苦的平台期，健康、享受地减肥成功。

作者介绍:

权美珍

以3.7公斤的惊人体重出生，24岁时更是胖到103公斤。她将圆润身材及可爱脸蛋当作自己的优势，在2010年成为KBS公开选拔的第25届搞笑艺人，并以“胖嘟嘟女孩”一角在KBS“搞笑演唱会”节目中的“迷你系列剧——兄弟”“单身上天堂，情侣下地狱”“Super Star KBS”“Beauty School”等多个单元中受到观众爱戴。

后来又参与减肥企划单元“瘦身女孩”，并从103公斤瘦到58.5公斤，着实让所有观众大吃一惊。即使该单元现已播毕，她也从未停止瘦身，目前权美珍整个人瘦了一大圈，并维持在51.5公斤的窈窕身材。

她通过《女性朝鲜》杂志连载了一整年的“权美珍的美味瘦身日记”专栏，分享吃不胖的料理及自己的瘦身故事，赢得了读者们的热烈反响。此外，她更成为WBS Radio“希望蓝图”广播节目的固定来宾，向听众们提供咨询服务。

她不仅是将欢笑带给大家的搞笑女艺人，而且更大方传授简单有趣的瘦身法，希望能成为形象健康且态度积极的幸福顾问。目前她正通过微博“瘦身女孩权美珍的Diet”和瘦身演讲，与广大读者分享交流。

目录: chapter 01

没抽脂、没节食，更没吃药！肉肉女变S号小姐的激瘦秘技大公开！

从小的绰号就是“猪”，直到胖到呼吸困难，才决心要减肥 003

胖到肥肉卡住呼吸道，我才下定决心，“一定要变瘦！” 008

变瘦后，第一次看见锁骨时，我兴奋到整夜都睡不着！ 012

绝对别相信快速减重！瘦得越快，复胖越快 014

减肥绝不能“饿肚子”，要吃才会瘦！ 018

传绯闻、被说长得像佳人，瘦下来后，人生开始逆转了！ 020

没有减不掉的体重！流下的汗水，绝不会背叛你 024

下雨天也不放弃运动！为了减肥，我就是这么拼！ 026

为了吃，为了健康！女孩们，还是“动起来”吧！ 029

饿到连做梦都在“吃”！幸好梦与现实是相反的，好险！ 032

只在意体重，就算瘦了也会赔掉健康！ 034

当个背影杀手？不，我用“声音”就征服了男人们！ 036

走路，是最棒的有氧运动！燃脂效果一极棒！ 038

减肥才更要“吃”！适时吃点好的，是给自己的奖励 042
没橘皮、没掉发，脸也变小了！“减肥”，就是最棒的整形！ 044
再见了，肥肉！谢谢你曾经那么爱我！ 046
送巧克力、请吃饭，瘦下来后，男人缘也变好了！ 048
一口气瘦了 50 公斤，连家人、同事都认不出我 051
画美食、看美女照片，忍不住想吃时，我这样战胜食欲！ 054
用“我很美”“我超正”鼓励自己，减肥才有动力 058
忍不住想狂吃时，我用这 9 招预防变成大食怪 060
和“减肥”当好朋友！我用这 10 招，轻松瘦 50 公斤 064
比起甩掉肥肉，“如何维持身材”更重要 068
爱情有倦怠期，减肥则有停滞期，体重不降时，我用这 5 招对付它 072
生理期时的胖只是“水肿”，结束后就会瘦回来！ 076
骑飞轮、爬楼梯会变成金刚芭比？骗人的啦！有肌肉才会瘦 078
“局部减肥”不是狂减该部位的肥肉，是要增加会“燃脂的肌肉”！080

chapter 02

约会、看电视、洗澡时都能做的43招超easy懒人减肥操
看电影、逛超市、约会也能瘦的4种甜蜜蜜运动 085
LOVE 减肥 1 大量消耗热量的超市约会 086
LOVE 减肥 2 谈情说爱也能瘦的校园约会 088
LOVE 减肥 3 边野餐边运动的公园约会 092
LOVE 减肥 4 促进减肥激素分泌的电影约会 094
健身房NO！洗澡、看电视，15招在家就能做的减肥操 097
边看电视边减肥！在客厅就能做的减肥操 098
睡前也要动一动！躺着就能瘦的“睡前减肥操” 102
洗澡也是减肥的好时机！在浴室就能做的减肥操 108
有肌肉才会瘦！提升肌力、练曲线的24招养瘦肌肉操 113

chapter 03

300kcal以内！手残女也会的50道越吃越瘦轻美人餐
要吃才会瘦！下厨是最好的减肥运动！ 130
一个人吃也好幸福！美味快瘦料理！ 133
高钙魷仔鱼饭团 134
高纤生菜定食 135
高酵泡菜牛肉卷 136
消脂咖喱地瓜 137
低脂南瓜面疙瘩 138
美颜豆腐菜饭 139
元气豆腐饭卷 140
低卡酸辣蒟蒻拌面 141
韩式味噌鸡肉炖饭 142
营养饭团色拉 144
黄豆芽牛肉盖饭 146
清脾绿豆凉粉色拉 147
豆奶凉粉饱足汤 148
低卡蘑菇意大利面 149
Red【红色便当】地瓜鸡肉排毒色拉 151
Orange【橘色便当】牛肉鲜橘抗氧化色拉 153
Yellow【黄色便当】香蕉牛腱南瓜色拉 155
Green【绿色便当】酪梨鲔鱼多纤色拉 157
Purple【紫色便当】猪肉葡萄抗老色拉 159
有点饿时最适合吃的低卡饱足点心 161
低卡蔬果脆片 162
高钙南瓜吉士球 163
鲜蔬低脂炒年糕 164
美肌香煎双豆 165

活力香甜地瓜粥 166
美白豆腐蒸西葫芦 167
韩式拔丝地瓜 & 南瓜 168
无油牛肉蔬菜卷 169
降压南瓜鲔鱼卷 170
甜在心鸡蛋糕 171
黑麦营养三明治 172
亮眼西蓝花地瓜饼 173
五谷能量拿铁 174
石榴多酚韭菜色拉 175
五彩高醇排毒果汁 176
大口蘸酱也不怕！低脂色拉酱配方大公开 178
大口吃也没有罪恶感的不发胖宵夜 181
韩式开胃拌墨斗鱼 182
元气香柚拌花枝 183
消脂绿茶烤淡菜 184
牛蒡猪肉代谢卷 185
高纤牛肉蒸香菇 186
无油鸡肉煎饼 187
蔬果多鸡肉串 188
低钠海带卷章鱼 189
凉拌芝麻叶豆腐 191
韩式低盐味噌豆腐 191
凉拌黄芥末海鲜 192
降三高蒸莲藕 193
夏日沁凉冰沙 194
西蓝花鲔鱼活脑餐 196
清蒸彩椒鲜鱼 197
减肥时，吃这些最好！强力燃脂的超级食材大公开！ 198
【妈妈的一封信】
胖女孩变瘦美人的惊人奇迹！
你是最闪亮的星星，更是妈妈的骄傲！ 200
【给美珍的话】
一本为肉肉女打气的书！
快乐吃，轻松瘦，一起变 S 号美女吧！ 202
· · · · · (收起)

[我瘦了50公斤--比整容更有效的减肥法_下载链接1](#)

标签

减肥

健身

运动

励志

+++

瘦身

2017

跑步

评论

2015-15: 从200斤减到100斤的韩国妹子 年轻和基数大确实比较容易减肥吧
故事和经验态度值得借鉴 运动部分略过了 食谱部分有国家差异 能借鉴的不多

挺可爱的一本书

美珍是个如此乐观、励志的女孩，看着这本书，感觉超喜欢这个开朗的姑娘唉！减肥是从改变观念开始的，是真的改变，从心改变！全书相当励志，书的材质也特别好，推荐想减肥的朋友看一看。

没有太多的计划，讲了不少自己的故事，后面有健身操和食谱，食谱的话是韩餐，有些食材不太容易找到，所以实操性不强

[我瘦了50公斤--比整容更有效的减肥法 下载链接1](#)

书评

这本书对正在减肥的小伙伴来说是一个有正能量的故事，我也是没有运动，没有节食，45天瘦了二十六斤，现在朋友们见到我都是一脸懵逼，你怎么瘦成这了，以前没发现你还是大长腿呀，瘦了真的很漂亮呀，总之却都是赞扬的话，我也觉得自己现在性格也活泼了需多，也不自卑了，感谢让...

前几天看了一句话，说一个女人的购物车里，有她生活的样子。其实想一想，一个女人的书单里，也体现她的生活。她所读的书，必然是她关注的领域。相信减肥是每个女人每一个年龄阶段都会一直关注的话题吧。
一口气读下来，我倒更觉得这本书像一本励志书。美珍那么乐观、开...

随着物质生活水平的提高，人们对生活质量的要求也日渐凸显。减肥，几乎成了国民话题，关于减肥的新闻几乎每天都在发生——“杜海涛瘦身20斤秒变男神”“瘦身成功!昆凌产后穿紧身裙约会闺蜜 腰细腿美身材如初”“肥猫花3年成功减重23斤 闪瞎全世界”……是啊！为什么每次减肥...

[我瘦了50公斤--比整容更有效的减肥法_下载链接1](#)