

# 一瘦就瘦一辈子



[一瘦就瘦一辈子 下载链接1](#)

著者:李京暎

出版者:武汉出版社

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787543062122

李京暎的2周瘦身计划，是世界上最不费力的快速减肥法。韩国瘦身计划的创始人李京暎本人就曾成功瘦身34kg，并成功经营倍赛锐(Benessere)健体中心。长跑？游泳？节食？半年狂甩34kg，2周瘦身计划到底有什么秘诀？本瘦身计划综合考虑营养学、运动学以及心理学原理，紧抓瘦身技巧。2周瘦身计划遵循速度与趣味并存的原则，详细规划每天的饮食、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“心头之恨”。

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: 前言 2周的坚持，一辈子的收获

01 章节 瘦身开始之前

为什么要2周瘦身？

灵活运用李京暎的2周瘦身计划

这样写瘦身日记

02 章节 挑战瘦身吧！

Day1 瘦身的决心&准备

Day2 用清淡食物来个体内大扫除

Day3 每天一小时力量训练

Day4 准备运动&整理运动

Day5 创造易瘦体质

Day6 改掉会让你变胖的习惯

Day7 克服瘦身黑洞——节日综合征

Day8 开始GI（血糖生成指数）瘦身法

Day9 通过肌肉运动打造完美曲线

．．．．．[\(收起\)](#)

[一瘦就瘦一辈子\\_下载链接1](#)

标签

减肥

瘦身

女人

养生

美容

畅销书

微胖

思维方式

## 评论

真的吗真的吗真的吗

---

这书坑爹！全身体操图加白烂的常识

---

还蛮实惠的。。觉得效果满好的闹

---

感觉还蛮好的

---

励志史，不过看完我依然胖着……

---

好多年前买的，当时只看了一半。肥也没减下来。现在再看，主题依旧是健康吃，多运动。收获是不要只计算卡路里，同样的卡路里脂肪含量却不同。这个要注意。最逗的是作者说牛津词典里说到的中餐综合症。噗...

---

作者的亲身经历，推荐的方法挺实在的～

-----  
一般 里面还说我是标准体重 晕+\_+

-----  
留下足迹

-----  
口碑最好的减肥产品 <http://www.2010jianfei.com>

-----  
[一瘦就瘦一辈子\\_下载链接1](#)

## 书评

嘘，女人还是不要总把“肥”这个字眼时不时挂在嘴边，转变思想观念，用“瘦身”代替“减肥”吧。记得以前看文案天后李欣频的书，大概是提到女人减肥总是不能心想事成的原因。根本点就是总是给自己“肥”的心理暗示，追求美，不能带着焦虑冒进的心态，减肥减到病态，还谈什么美...

-----  
口碑最好的减肥产品 <http://www.2010jianfei.com>  
岁月无痕丰胸产品,全新一代，加强型，热销超3万套,海量好评  
[www.2010jianfei.com/fengxiong.htm](http://www.2010jianfei.com/fengxiong.htm)  
皇冠【至尊美白祛斑套装】胶原蛋白/葡萄籽\_天然美容食品  
[www.2010jianfei.com/meibai.htm](http://www.2010jianfei.com/meibai.htm) 安全祛痘深度无痕去痘霜青春痘粉刺...

-----  
[一瘦就瘦一辈子\\_下载链接1](#)