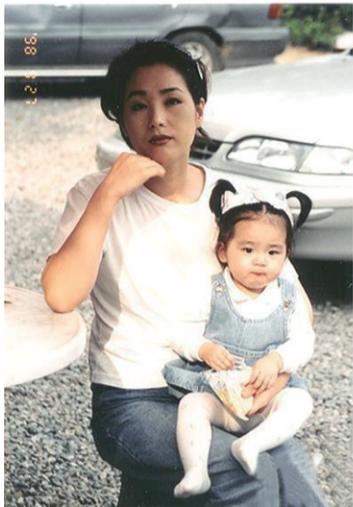


01

追随大师法 推荐指数：★★★★★



女有郑多燕

郑多燕这个名字很多胖友们都不陌生，她是韩国人，是韩国目前最火的49岁健身女皇，出生于1966年11月27日，目前身高162公分、体重49公斤的她还是2个孩子的母亲，其中她的女儿已经上大学了。婚后从原本48公斤的苗条身材一路增加到超过70公斤，在医生建议与教练指导下展开瘦身运动，经过一连串尝试之后，又恢复到49公斤。

郑多燕结婚之前原本是一位室内设计师，婚后体重开始不知不觉飙升。据说有一次她老公在睡觉时说了这样的梦话，“真怀念你婚前的样子呀”……这句话对郑多燕造成了很大的打击，再加上因为肥胖而引起的背痛问题，郑多燕终于在医生的建议之下开始健身减肥。

三个月后，她的体型就出现明显的改变，她把减肥的成果照片用电子邮件和亲友分享，结果收到信的人纷纷转寄给更多的网友，于是她成了一只网红，各家媒体也都来采访她，甚至还被编进韩国的高中课本。之后，郑多

燕更是红到了东瀛，被日本媒体喻为“最理想的身体”。

郑多燕还研发出了一种叫作“FIGUREROBICS”的塑身运动，运用循环训练的方式，以肌肉训练兼具有氧的独特运动再配合轻快音乐进行约三十分钟的塑身减重训练。因为动作简单任何人都看得懂，而且依然能够赋予身体适当的负担展现强效，所以被称为魔法运动。目前在亚洲，郑多燕的这套FIGUREROBICS塑身运动，受到许多家庭主妇和OL上班族的欢迎，所拍摄的教学DVD也十分畅销。

和很多韩国艺人一样，如今郑多燕在中国发展，她的新浪微博上粉丝有100万，数字虽然并不庞大，但她却是中国健身届的“一把手”，常常担任各种健美大赛评委，并且开发了自己的瘦身产品“多燕瘦”。她在网上用中文跟大家分享健身心得，各种Gif图是很多胖友们每天练习必备教材。一些追随者们在网上贴出成果，这也是她的活广告。

男有赵突然

在中国则有男版郑多燕，那就是被称为“中国减肥英雄”、“懒人减肥明星”的赵突然。他在短短8个月的时间内减肥120多斤，由270斤到140斤。2004年6月，赵突然通过自身摸索和研究，自创发明了原地花样组合跑减肥方法。然后在2005年初，开始辅导胖友减肥，于今已有10年多时间，赵突然用自己的精神和方法，辅导和感召了数以万计的胖友减肥瘦身成功。赵突然的减肥瘦身事迹，曾多次被中央电视台、凤凰卫视等媒体以专访形式报道。

2008年底，赵突然个人出资成立北京赵突然快乐堂文化传播有限公司，并同时成立赵突然中国胖友之家。减肥，成了他终身的事业。他所自创的原地跑步法，其实是适量有氧运动加科学饮食相结合，以达到理想瘦身的效果，每次做有氧运动时间不能低于20-30分钟，这样才能燃烧到多余的脂肪上，从而达到瘦身效果。

鲁豫曾采访过赵突然，揭秘他的减肥经历。赵突然出生在1983年，是家中的独子，他从小就是个胖子，一个人的饭量顶上人家一家子的，刚上大学的赵突然身高1米8，体重已高达260斤。因为胖，他踩过讲台，体检时经常遭到同学们的耻笑，年纪轻轻的他就患有脂肪肝、心肺功能障碍……不过真正让赵突然下决心减肥的，是源于他和一个女孩子的偶遇。

他说是在一次学车的过程中，结识了一个他非常喜欢的漂亮女孩儿，因为不好意思向对方表白，赵突

然做出了一个惊人的决定——用减肥来证明自己是一个有毅力的人。他计划等自己减成“模特身材”后，再向姑娘表白，给对方一个惊喜。赵突然几乎试遍了所有的减肥方法：为节食饿的直吐酸水；因为花不起去健身房的钱，在小区里跑步被狗追！让赵亦然没有想到的是，被迫选择在家里锻炼的他，无意间琢磨出了一套独特的减肥方法，成功减去120斤。

如今，他的众多追随者们在网络上实时发出自己的减肥实况，他们会购买赵突然的减肥光盘，跟着一起跳操。

赵突然和郑多燕的共同点是，自己琢磨出一套减肥操，合理饮食，持之以恒，成功减肥后将自身经历分享给网友，为什么他们会有众多粉丝，因为他们的减肥理念得到认同，那就是运动加合理饮食，而非推销减肥产品。



02

断食排毒法 推荐指数：★★

记者问王菲如何防晒，她回答：不晒。那么如何不肥，也可以回答：不吃。断食排毒法，顾名思义，就是不吃。然而这和完全避免出门晒太阳一样，对于大多数人都不太可行。

据说当人或动物在生病或情绪低落痛苦时，往往会失去食欲，这是因为身体不愿意再制造老废物、累赘物及酸毒物等病原物质所产生的防御反应，也是生物界自然疗法的一种本能。在古代，断食是一种精神生活

方式，类似于斋戒，用以清洁自身，而不是减肥。上古时代，伯夷、叔齐以食周粟为耻，隐居在首阳山，只吃野菜，从而把山间隐居定义为文人雅士的高尚生活。

而如今的白领们，周末寻觅一处山清水秀的度假村，在专业营养顾问的陪同指导下，通过两日断食给身体排毒，再配合轻松舒适的瑜伽体式及太极调养生息，或辅以中医调理身体，以缓解身体、心理压力，让长时间大吃大喝的超负荷的

内脏得到休息，还能让体内的垃圾与毒素排出体外，并达到减肥的效果。麦当娜、格温妮斯·帕特洛都是断食疗法的追随者。

当然，断食最多只可2到3日，而且很多人不适合这种方法，断食对于很多人来说，也存在相当的风险，该如何给身体断食，恢复饮食后该如何逐渐进食，如今在各种学派之间还有很多争论。除非你有值得信赖的健康理疗师来全程辅导，否则不推荐这种方式减肥。孙婷/文

