

3个月减肥24斤不反弹

28天

不节食 减肥法

THE NO DIET DIET

(英) 本·弗莱彻/教授 卡伦·宾/博士
丹尼·潘曼/博士 合著
王华夏 译

想吃就吃, 不再忌口

世界减肥史的革命

“28天不节食减肥法”是世界上最成功的减肥瘦身方法。

《太阳》杂志 (The Sun)

“28天不节食减肥法”，既能使你成功减肥，也不会反弹，还能使你拥有健康的身体。”

英国减肥协会

“28天不节食减肥法”不会产生“食物强迫症”，也不用必须遵守一个强迫的体育锻炼规则。

《独立时报》

28 天不节食减肥法

3 个月减肥 24 斤不反弹

(英) 本·弗莱彻 教授

卡伦·宾 博士 合著

丹尼·潘曼 博士

王华夏

译

图书在版编目 (CIP) 数据

28 天不节食减肥法: 3 个月减肥 24 斤不反弹/ (英) 弗莱彻, (英) 宾, (英) 潘曼合著; 王华夏译. —北京: 现代出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80188 - 796 - 2

I. 不… II. 弗…②宾…③潘…④王… III. 减肥—方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049910 号

作 者: 王华夏

责任编辑: 涂卫东

NO DIET DIET

By Professor Ben Fletcher, Dr. Karen Pine and Dr. Danny Penman

Copyright Ben Fletcher, Danny Penman & Karen Pine 2005

Chinese Translation copyright 2007 by Modern Press

中文简体版由 Professor Ben Fletcher, Dr. Karen Pine and Dr. Danny Penman 授权现代出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或摘录本书的任何部分。

Published by arrangement with Orion House through Big Apple Tuttle - Morris Agency.

合同登记号 图字: 01 - 2007 - 1002

出版发行: 现代出版社

地址: 北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码: 100011

电话: (010) 64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印刷: 北京才智印刷厂

787 × 1092 1/16 17 印张

版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80188 - 796 - 2

定价: 29.80 元

目 录

中文版序 我们都有一个梦想.....	1
前言 恢复苗条身材的秘诀.....	3
第一章 3个月减掉24斤不反弹，你准备好了吗？	5
第二章 苗条人士的10个秘诀.....	19
第三章 都是节食惹的祸	35
第四章 做“超新人类”的科学原理	53
第五章 走出误区，开心生活	69
第六章 阶段1：请你做好准备	85
第七章 阶段2：优良行为造就苗条性格	109
第八章 阶段3：用不同方式做事，跳跃式前进	153
第九章 阶段4：走向质变——苗条	183
第十章 苗条迷人，永不反弹.....	223
第十一章 用“不同方式”享受生活	255
附录：答疑.....	259

中文版序

我们都有一个梦想

本书会圆我们都有那个梦想——减肥不再忌口，再也不反弹——最终，苗条迷人，人见人爱。

又一模特因减肥而逝

惊心消息屡见报端：乌拉圭名模姐妹相继节食减肥被“饿死”，2007年2月16日13时24分，中国新闻网。

乌拉圭名模露西尔·拉莫斯去年在走秀后因心力衰竭而死亡，此事曾引发社会各界对“骨感模特”成风的强烈批评。

谁料刚刚过去半年，类似的悲剧竟然又在露西尔妹妹的身上再度上演，年仅18岁的埃利安娜·拉莫斯近日死亡。

奶奶伤心地说，“这种事情已经发生在我身上两次，这女孩不会醒来了。我走进屋子……”

一位警方消息人士说，“初步检验，死因是营养不良。”

美科学家称节食减肥难以取得良好效果

新华网洛杉矶2007年1月2日电（记者高原）新年假期过后，许多美国人开始节食，试图将节日里大吃大喝增加的热量消耗掉，以达到减肥效果。一些生产节食产品的公司也开始了促销活动。但美国医学专家告诫说，依靠节食难以取得良好的减肥效果。

美国哈佛大学和斯坦福大学科研人员最近在美国《儿科学杂志》上报告说，他们发现“对相当多的人来说，节食不但不能减肥，反而会增加体重”。

研究人员用3年时间对1.5万名9岁至17岁的孩子进行了跟踪调查。结果显示，经常通过节食减肥的人比不节食的人体重更容易超重，而且更容易养成暴饮暴食的习惯。

美国研究人员还对部分执着节食的减肥人士进行了调查。调查发现，虽然这些调查对象在4到6周的时间里确实能减去5%到10%的体重，但随着时间推移，大多数人的体重又会逐渐恢复到原来的水平，甚至比减肥前更重。

美国专家认为，节食的人虽然有可能在短时间内减掉部分体重，但减肥效果往往不能持久。

从此减肥不忌口——世界减肥史的革命

现在我们有好消息：英国三位科学家本·弗莱彻教授、卡伦·宾博士、丹尼·潘曼博士，基于他们平常的减肥科学实验，推出《28天不节食减肥法》。

大家知道，英国是世界上肥胖最严重的国家，《28天不节食减肥法》一面世，首先在科技界引起巨大反响，后来获得英国各大报刊、杂志的高度评价：

“28天不节食减肥法”是世界上最成功的减肥瘦身方法。

《太阳》杂志 (The Sun)

“28天不节食减肥法”的减肥速度，开始看起来好象不太‘快’，但是，在此后，它会继续减少，并能保持这种趋势。”

英国减肥协会

“28天不节食减肥法”不会产生“食物强迫症”，也不用必须遵守一个强迫的体育锻炼规则。”

《独立时报》

尽管“28天不节食减肥法”的参加者，并没有被告知节食和增加体育锻炼，但他们自己主动这样做——一点也不需要一般节食法所必需的“锲而不舍”的毅力。

《每日电讯报》 (Daily Telegraph, 英国最大的日报)

前言

恢复苗条身材的秘诀

通过“28天不节食减肥法”，你一定会成功减肥——不多，当然也不少，是你梦寐以求的苗条迷人——这是你通过自己的努力而应得的。

“28天不节食减肥法”比节食法好得多！好得太多了，因为它是一种极其简单的生活方式。

通过对我们的客户进行调查研究，我们发现：采用“28天不节食减肥法”的人，她们不但更苗条，而且更漂亮，她们的人生会更加成功。因为他们的人际关系会更和谐。他们会更满足、更幸福。

在很多方面，这只是“不节食减肥者”的共识。

你采用“28天不节食减肥法”时间越长——你的行为范围越广——你获得的就越多。它会使你获得更多的成功，当然也会获得更多的金钱。它还意味着你在新环境中不会有压力。当然，反过来，这会保证你成为一个更无忧无虑的人。性格和金钱安全，会帮助你更满足、更幸福——这是一个良性的循环圈。

实际上，如果你继续捕捉自己的习惯，并继续“用不同方式做事”，你会一直苗条下去，直到你的自然健康体重的到来，并将它保持到终生。持续不断地开发生活为你提供的潜能，是持久减肥的秘诀。

总之，那是“苗条者”保持苗条的方式。苗条的人并不“生来”就苗条，她们的新陈代谢系统与你我的没有任何不同。她们的基因比你的既不好也不坏。她们一直苗条，只是因为她们在精神上是苗条的，而且消除了她们的习惯网——不要忘记这一点！

恢复苗条的秘诀，是每天都生活得与昨天有一点点不同——全身心地生活。

恢复苗条不需要大的改变，只要保持“柔顺”。保持柔顺包括：做出小小的、不断向前的变化。

这意味着你停止平常的工作方式，静静地观察世界的正常运转。

它还意味着你把自己的家具重新安排一下，购买一种不同的杂志，甚至坐在一个你过去从未坐过的位置。

它意味着在公园里品尝刚割下青草头的味道，在你最喜欢的歌曲中，挑一张你不常听的唱片，改变你收音机的频率，甚至把你少儿时的梦想罗列出来。

在决定自己今天要做的事之前，问一问自己：你是否能用不同方式做。

一天一天地微小地改变你的性格；更加坚定不移、更加积极、更加地不同……

这就是恢复身材苗条的秘诀！

我们希望你能享受采用“28天不节食减肥法”的过程。如果你这样做了，请告诉你的朋友和家人。你的“声音”可以帮助他们挣脱“YO-YO式”减肥的监禁，变成一位“不节食减肥者”，从而无痛苦，不反弹地减肥。

将来，她们可能也会慢慢意识到，圆满地生活比节食重要得多。

如果你对“28天不节食减肥法”有什么疑义，做一些小事——“用不同方式做事”，赶紧行动吧！因为行动的成果会打消你的所有疑虑！

第一章

3个月减掉24斤不反弹， 你准备好了吗？

习惯开始时像蜘蛛丝，最后却能变成粗缆绳。

——西班牙谚语

开罗尔：6 个月减肥 56 斤

利用“28 天不节食减肥法”瘦身非常困难吗？开罗尔可不这样认为。

在开始实践“28 天不节食减肥法”之前，开罗尔大约超重 40 磅（18 千克）。因为超重这么多，她甚至行动困难，并伴有有时不时袭来的关节痛。尽管她只有 32 岁，她的医生却充满忧虑地告诉她，她的体重已经严重威胁到她的身体健康。

开罗尔已经尝试过难以记数的减肥瘦身方法了。在她 20 岁以后，开罗尔就“浪费”每年的 6 月和 7 月两个月时间瘦身，为她的“比基尼季节”和两周的假期做准备。接着，她会在剩余的时间里，把自己的体重升上去。而且，每年的年末，她的体重还会升一点点。

“我真的是绝望了，”开罗尔说，“不管我做什么，体重早晚都会再升回去。每种瘦身法开始时总会起点作用，我就又像平常一样吃饭。但在我的体重还没有回升回去之前，我就开始沮丧地认为，我还会再胖回去。从长远看，任何瘦身法，对我都不会起作用”！

通过一个异性朋友，开罗尔听说了我们的瘦身课程。因为正在对我们的“28 天不节食减肥法”进行“微调”，我们对她加入临床试验并不情愿。但，我们还是有点可怜她，马上被她获得的效果所震惊。

“3 个月后，我减掉了 9 千克，”开罗尔说，“又过了 3 个月，我减掉了 19 千克。到目前为止，我一直保持着理想的体重，时间已经超过一年了。对我来说，再胖几乎是不可能的”！

开罗尔说，对她来说，“28 天不节食减肥法”起的最重要作用是，它激发了她的自信心和自豪感。

“但‘28 天不节食减肥法’的最大好处是，这也是我极其喜欢它的原因”！开罗尔继续说，“我好像又回到了孩提时代。每天我都做一些新的、令人兴奋的事情。我的感觉好极了。我浑身充满活力，更重要的是，我感到非常幸福”！

关上电脑或电视，说个笑话或小幽默，博大家一笑，洗澡时唱歌，都能帮助你减肥瘦身！

你信不信？

本书将揭示一个改变你一生的秘密。

本书会告诉你，你如何不但可以随心所欲地吃喝——你根本不用节食——不管什么时候——而且每周还能减掉1千克脂肪。

听起来不可能，不可思议，是不是？

但事实上，我们科研团队多年的科学研究，已经揭开了既健康又永久减肥瘦身的秘密，它非常简单易行。

现在它已形成一门科学，因而，它没有任何疑义。

你手中的这本书，是我们多年科学研究的成果——它向您传授健康减肥瘦身的秘诀，为您快乐、快速减肥“保驾护航”。

但更重要的是，我们的研究已经揭示了一套“自然课程”，它能保证你的体重，永远处于健康状态，而不是处于“亚健康状态”，使你在不伤害身体健康的前提下，无忧、快乐、快速地减肥。

“28天不节食减肥法”的秘密在于，它打破了使你必胖的旧习惯。

我们经过研究发现，体重超标者都有一些共同的特定习惯——但令人吃惊的是，这些习惯竟然不包括“过量饮食”——一个几乎所有专家和人类都“深恶痛绝”的不良习惯。

如果你克服了这些不良习惯，你的体重一定会自然而然地降低——事实上，我们发现，这样做的结果是，你不降体重是不可能的！

你可以“想怎么吃就怎么吃”，“想吃多少就吃多少”，而不用担心发胖。

我们的发现是如此有效——也是如此地意义深远——而它仅仅是避开“节食”这两个字的另一种减肥方法。

“节食减肥”或药物减肥方法，使人们的减肥瘦身处于“节食两个月，放弃十个月”的“YO-YO式”状态，它只能导致你的身体素质变差，产生幻想，甚至由于长期没有减肥瘦身患忧郁症。

“28天不节食减肥法”会给你的生活，带来一个永久的、健康的变化，更重要的，是你体重的永久减轻。

“28天不节食减肥法”，有别于你以前所接触到的任何一种减肥瘦身方法。

如果你能遵循我们提供的减肥瘦身方法，你会慢慢降低体重，直到达到你的理想的健康体重，你可以永久保持你的瘦身成果——只要你想，绝不会反弹！

没有药片，没有药剂，更没有骗术！

但是，更重要的是，没有你必须遵循的节食食谱，更不用忌口。

开始享受生活并开始瘦身吧！

“28天不节食减肥法”会在以下4个方面帮到你：

- No1 保证你3个月减肥24斤。
- No2 使你更迷人，更健康，更幸福。
- No3 保证永不反弹。
- No4 保证你“不会饿得头晕眼花”，想怎么吃就怎么吃，“想吃多少就吃多少”。你会自动减肥瘦身，不再需要每天计算卡路里（热量）或凯伯（犹太古希伯来的一种计量单位，1凯伯约等于2夸克，译者注）。

节食减肥的“神话”

“当我瘦身成功的时候，我就不想节食了，因为节食太痛苦了！于是，我的体重马上就恢复到原来的重量——肥胖使我不幸福”！

——劳拉

为了理解“28天不节食减肥法”是如何发生作用的，你必须懂得，节食减肥方法——所有节食减肥方法——已经融入你的思想、身体，甚至是你的灵魂里了，成为“你”的一

你的生活方式的微小改变，意味着你的服装尺寸的巨大改变；而且你会看起来更漂亮，变得更健康，觉得更幸福，生活将会更有意义。

如果节食减肥法对你有效，你为什么还“时髦”地花大笔大笔的钱去购买减肥食品呢？

部分。

你可能已经迫不及待了吧！

请稍安勿躁，一会儿我们将会向你展示，你在生活方式上的一个小小的改变，会给你的体重带来多大的改变。

我们的多年研究，已经揭示了一生体重降低的秘密。

你的生活方式的微小改变，意味着你的服装尺寸的巨大改变；而且你会看起来更漂亮，变得更健康，觉得更幸福，生活将会更有意义。

所有传统节食减肥方法——包括那些低热量的节食减肥方法——都包含对身体有害的“种子”。极其重要的是，你必须意识到，你不能连续吃节食食谱同几种食物超过几周，就连意志力最强的人，最多也不过坚持几个月。

这绝对不是你的决心和毅力问题，更不是你本人的问题，而是来自于外界——这绝对不是你的错。

经过几百万年的进化，你的身体已经习惯于寻找并消费食物了。你不能改变人类的这种基本生理要求，就像不能改变你的呼吸和性要求一样。

不管你采用如何“有效”的减肥方法，你将不可避免地“回到”你的日常饮食上——从生物学角度讲，这是不可避免的。

在实践中，当你节食时，这就意味着你的身体将不停地受到伤害，因为：

※在节食的大部分时间里，你会一直觉得饿。

然而，如果你能按照“28天不节食减肥法”介绍的那样去做，你的身体将会自然地“跟踪”身体对食物的渴望，“刚好”满足它对能量和营养的需要（一点也不多，一点也不少）。

此外，你会因为太忙了，以至于感觉不到饿。

※大多数节食减肥法都要求你天天计算卡路里（热量），或要求你不吃碳水化合物、脂肪或蛋白质，搞得你不胜其烦，甚至产生抑郁症。

相反，“28天不节食减肥法”最简单，既不用费心计算卡路里（热量），也不用观察凯伯值。

※大部分节食法使你的体重忽上忽下，起伏不定。

我们的方法能帮助你，对你的思想进行重新“调频”，以便你对吃有一个放松的态度。

让我们放心去做，如果你想吃一大块巧克力，只要吃就是了。

※“时髦”的节食减肥法把人引向对食物的非健康态度。

事实上，从长远看，世界上会有一个庞大的新兴工业，不停地向人们推介、提供所谓的“减肥瘦身食品”。

如果节食减肥法对你有效，你为什么还“时髦”地花大笔大笔的钱去购买减肥食品呢？

说得难听点，减肥瘦身行业没有一个人愿意你能减肥瘦身成功！

如果你按照“28天不节食减肥法”，你永远不需要再买一本瘦身书了，更不用去买那些所谓的“最有效的减肥瘦身食品”。

作为严谨的科学家，我们讨厌吹牛皮的家伙，这就是我们本应“呼天抢地”地宣扬“28天不节食减肥法”优点的时候，有一点犹豫的原因。但现在，现代“瘦身行业”弄出如此多的“噪音”，已经严重损害了人们的身心健康，如果我们还不讲出我们的研究成果的话，你就会永远得不到真相，就会永远是“受害者”。

所以，在我们详细阐述“28天不节食减肥法”的优点之时，请原谅我们的“急不可耐”和“啰啰嗦嗦”。并请记住，这本书是我们许多年艰苦研究的成果，不是一家跨国公司广告公司的骗人把戏。

“28天不节食减肥法”的5大优点：

No1 你一定能无痛苦快乐快速地减肥瘦身。

我们保证你3个月减少12千克体重。这意味着你每周瘦身1千克，1个月瘦身4千克。

No2 你减掉的体重，将永不反弹。

是的，那是绝对的——你理想的体重。

几周后，你会确定无疑地更苗条，但，更重要的是，你会更性感，因为你为自己现在的外貌而满意。

No3 你将“自然”地苗条起来，达到完美程度。

“28天不节食减肥法”的优点不仅仅在于减肥瘦身，还在于它能使你保持你的理想体重。

我们的研究不但发现了“无痛苦瘦身”的秘诀，更揭示了使你保持体重的秘诀。

No4 你会更健康。

肥胖使人产生过多的身体健康问题，“三日打鱼，两日晒网”式的减肥就更有害。

如果你按照“28天不节食减肥法”提供的方法去做，你甚至还能戏剧性地降低患癌症、心脏病、中风和其他一系列疾病的发病几率。

No5 你会更幸福！

因为“28天不节食减肥法”，不仅仅锻炼了你的身体，而

且锻炼了你的心理，而“心理治疗”的“边际效果”会使人更幸福，并且作用巨大。

我们需要进一步指出的是，所有这一切都是经过我们的“28天不节食减肥法”试验者验证过的。

“28天不节食减肥法”如何起作用

好了，我们已经扯远了，还是让我们说说“28天不节食减肥法”的秘密吧！

因为“生性愚钝”，所以我们介入了世界上最艰难的瘦身研究。我们一直在思考：人为什么会肥胖？原因听起来非常明显：那些减肥者之所以胖，是因为他们身体超重，因此他们要减掉他们多余的脂肪。

我们也是这样认为的，但我们首先想知道：他们胖的深层原因是什么。是因为他们吃得太多，体育锻炼太少吗？或者是因为其他特殊原因。

为了回答这些问题，我们从研究胖人的习惯开始。

如此同时，我们做了一些革命性的工作：我们研究苗条的人为什么苗条。而且我们获得了很多非常重要的信息。

胖人和瘦人在饮食和锻炼方法上没有多少重大区别，他们的最大区别只有态度——对这个世界的态度。

让我们把这一点上下连贯起来看。你没有注意到吗？很多苗条人士也是最幸福的、最无忧无虑的，而且心胸是最开阔的人，“最令人讨厌的”是，几乎所有苗条人士都是如此！你可能会认为，因为他们没有胖的烦恼，所以他们才会那样幸福。但，你可否曾考虑到，他们是否会有其他“秘诀”。因为他们内心幸福，才会拥有理想的体重吗？如果是这样，瘦身是不是会变得很简单？

“28天不节食减肥法”的精华是：如果你的行为越柔顺（你的头脑越开放），你就能减掉越多的体重，你的身材就越苗条。