

10个无需节食的窈窕秘密

本书作者拉里·雷蒙德
曾是好莱坞女星汤姆·克鲁斯的健身教练

拉里·雷蒙德◎著
Laure Redmond
高韞之◎译
汕头大学出版社

纤体秘密

FEEL
GOOD
NAKED

美容美体DIY 01

图书在版编目 (CIP) 数据

纤体秘笈: 10 个无需节食的窈窕秘密 / (美) 拉里·雷蒙德著; 高崧之译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.4

书名原文: Feel Good Naked !

ISBN 7-81036-906-7

I. 纤... II. ①拉... ②高... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025279 号

Text © 2002 Laure Redmond

Paperback edition first published in the USA in 2003 by Fair Winds Press 33 Commercial Street
Gloucester, MA 01930

All rights reserved.

纤体秘笈

作 者: (美) 拉里·雷蒙德

译 者: 高崧之

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 张立琼

封面设计: 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州东瀚印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 7

字 数: 120 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 6001~12000 册

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81036-906-7/R·108

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail:citeckm@pd.jaring.my

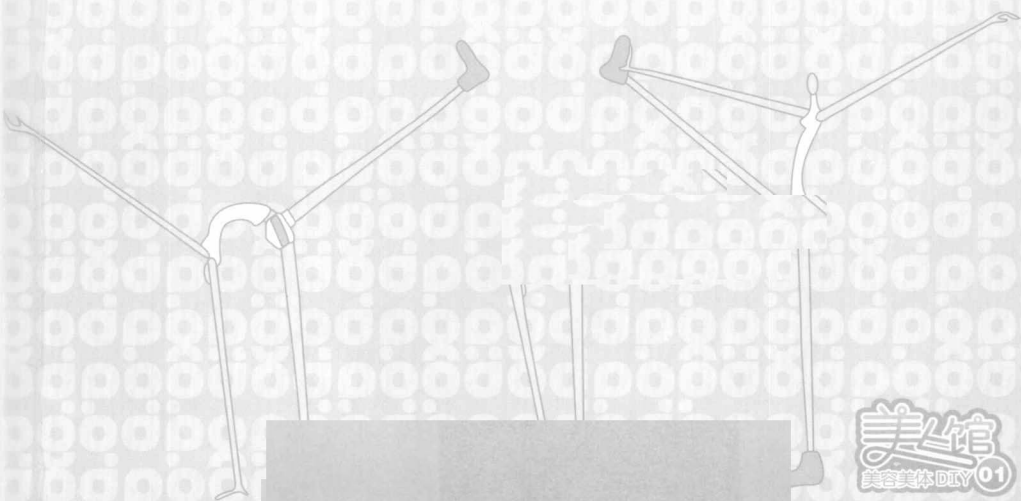
版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

10个无需节食的窈窕秘密

纤体秘笈

FEEL GOOD NAKED FEEL GOOD NAKED FEEL GOOD NAKED FEEL GOOD NAKED FEEL GOOD NAKED



美容馆
美容美体DIY 01

拉里·雷蒙德◎著
Laure Redmond

高焜之◎译

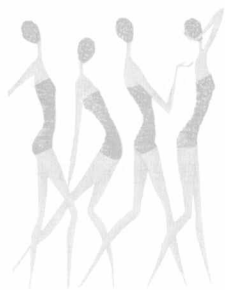
汕头大学出版社

题 献

谨以此书献给我的丈夫——罗杰（Roger）。

感谢你——感谢你如我相信自己那样信任我，感谢你帮助我重拾对于婚姻“无论丰腴困厄，至死不渝”的信心。

对于我，你就是永恒。





目录

序言：作者的故事 / 9

纤体秘笈——革命性的十步计划 / 22

第一步：不要苛刻自己，每周奖励自己一顿大餐 / 29
——爱尔兰琳的故事

第二步：喝水、喝水、喝水 / 48
——凯茜的故事

第三步：每天 10 分钟运动改变你的面容和生活 / 64
——珍妮弗的故事

第四步：每周都写一个健身计划 / 80
——苏珊的故事

第五步：不要边看电视边吃东西 / 96
——安娜的故事

第六步：找一个偶像，让偶像激励你 / 117
——乔伊斯的故事

第七步：每天有意识地呼吸 5 分钟 / 135
——金的故事



第八步：每天留出 30 分钟独处 / 155

——朱莉的故事

第九步：每个月给自己写一封情书 / 172

——吴的故事

第十步：挺起胸膛站直了 / 190

——作者自己的故事

你的状态是否平衡？ / 206

关于女性身体最常见的十个问题 / 211

情人的眼里 / 219

十步纤体计划的总结 / 221

获得内心宁静的祈祷 / 222

致 谢



撰写本书是极为有意义的。

尽管写书是一种个体行为，但是没有他人的帮助，是绝对没有可能完成一本书的。

在本书的写作过程中，我有幸得到了许多代人的支持和信任。

Feel Good Naked 是一个极为特殊的书名，徜徉在布鲁克林的花园平台之中，我想出了这个名字。那是一个美丽的夏夜，当时，对着我姐姐苏迪（Sudie）和她的丈夫理查德（Richard），我正在描述自己最初的构想。我们一直都在讨论“naked”（袒露）这个用词，将这个语词作为某人身体状况最根本的描述方式。正当我们三人饶有兴致地和“袒露”这一词语玩文字游戏的时候，我们的心态也有所变化，从一时之间对于自己的身体感觉良好，升华到了对自己的裸体保持一贯的良好感觉。我将永远都不会忘记当时那一刻的美妙滋味，不会忘记那时我感觉自己有多幸运，竟然能够获得两个这样出色的人的支持和帮助。

我觉得自己必须要向大众推广这种感悟——接受并欣赏自己的身体，哪怕我是一个名不见经传的无名作者。

我的朋友丹妮尔（Danielle）从《纽约客》杂志上找到一篇文章寄给我，文章是关于一个女子，名叫简·米勒

(Jan Miller)，她是一位自助性图书出版商，多普·米勒公司的老板。我还记得当时丹妮尔在信后的附言是这么写的：“拉里——给这位女士写封自荐信吧！”

我花了几个月时间，准备给简写自荐信。在这期间，很多人给予了我帮助，他们是：

丹妮尔（Danielle），她花了许多时间帮助我编辑文字。

朱迪（Jodi），花了甚至比丹妮尔更多的时间来帮我编辑。

特丽萨（Teresa），帮助我坚持重点，理清思路。

胡安娜（Juana），帮助我写了面函。

还有罗杰（Roger），用一种令人难忘的独门大法帮助我整理材料。

我永远都不会忘记自己接到乔伊·邓斯基（Joy Donsky）电话那一天时的情形。乔伊是一个出色的女人，她在简手下工作。是她来电话通知我，告诉我他们已经接受了我的自荐。忽然之间，我的耳朵好像被什么堵住了一样，我恳求她再重复说一遍。她复述了一遍，对我说，我的自荐已经得到了他们的接受，多普·米勒公司将要出版《纤维秘笈》。我挂上电话，大声告诉罗杰这一喜讯，然后止不住喜极而泣。

乔伊热情洋溢地拥戴我的构想，在书的销售过程中，孜孜不倦地支持我。她很有技巧地将我介绍给了一个出版商，她相信那家出版商会在出书的漫漫长路上一直支持我的。

和风出版社的霍莉·施密特（Holly Schmidt）就是这一

长路上充满活力的旅伴和支持者。她对我态度热忱、充满理解。

感谢的话语、感恩的故事，还有感激的心情是一言难尽的。

朱丽·塔尔博特（Julie Talbot）是一个了不起的编辑，她仔细看过我写的每一个字。作为编辑，朱丽的价值是无法估量的——她冰雪聪明、和气耐心、井井有条、有始有终、表达清晰、富有创造力。我都不能想象在这个极为劳碌的过程中，没有她事情将会是怎样。

胡安娜·格蕾，我的老朋友，从一开始就是《纤体秘笈》一书的重要支持者以及本书的法律顾问。

我的家人罗杰（Roger）、克里斯托弗（Christopher）、泰勒（Tyler）、爸爸、苏迪（Sudie），还有克里斯（Chris），他们在精神上给我的帮助是无可估量的。没有他们，我将一无所成。

最后，我还要感谢所有这些女性：

我有幸得以共事的女性们。

我有幸得以相知的女性们。

信任信赖我的方法理论的女性们。

我献上感激和尊敬，与你们共享这些真心真意的故事。

序言



作者的故事

我是个胖女人。大多数人也许会说我绝对不算胖，他们会说我其实很苗条。从肉体角度上来看，他们的说法倒没什么错。然而，尽管我的身体不再像以前一样堆着赘肉，但是从心理角度来看，我仍然是多年以来一直对自己的身材极为自卑的人。

我完全清楚轻视自己的身体是一种什么滋味，我也相信，时至今日，还有成千上万的女性，仍在被当时曾困扰过我的窘境而困扰着。这种心态泛滥时，使人软弱无力，同时，还蔓延到了客观上确实没有超重的人群。你会感到吃惊，在世界上最出名的女性当中，包括世人皆以为身材完美的模特、演员中，竟然会有那么多人觉得自己身材肥胖、面貌丑陋！

倾听这些女性的心声，和她们一起工作，这份经历就使得我和她们之间产生了一种共鸣，一种在对自己身体负面评价上的共鸣。这种共鸣证明了我们需要用一种全新的语言来解读自己的身体。在过去的二十年间，通过一个十步的计划，我尝试着开发这种语言。我的计划已经帮助了我和许多女性，实现了自己最大的梦想。因此，我感到将情况整理成书是十分重要的，由此可以和人们分享我的成就，借此，希望能够结束众多女性对于自己身体的厌恶情绪。

本计划旨在帮助你摆脱对自己身材厌恶的困扰。计划内容无关节食，也不会逼迫你咽下稀奇古怪的混合物代替饭菜，你更用不着做累死人的过量训练。计划旨在帮助你发现，并且用全身心拥抱自己的美丽、发掘自己的力量、享受内心的宁静；计划围绕的中心就是改善，只要内心有所改变，外观就自然而然可以得到改善。我就是活生生的例子，因为自己曾经经历过这种改变。

我是土生土长的新奥尔良人。有例为证，新奥尔良可以算得上是美利坚合众国里最好吃的一个州了。我就是吃着绝顶美食长大的。我的外婆和我妈妈都是有名的美食大厨，常常为我们做好多令人垂涎欲滴的食物。星期天早上吃蘸着奶酪玉米糊的油炸猫鱼，接下来中午饭吃裹着面包屑焦层的螃蟹肉，晚上则又有腓力牛排、填馅马铃薯、奶油菠菜，这还不算，我们的甜点更有让人眼花缭乱的法国名字，像什么奶酪卡拉梅尔糖啦，什么法式香橙火焰薄饼啦之类的。

我身边的所有女人，包括我妈妈、我外婆、我的姐妹们，还有她们的朋友们体态都很“正常”，身材比例匀称。她们的身体似乎能够很好地容纳、消化掉富有营养的食物，也用不着担心会发胖超重。然而，对于我身材的评论却与之形成了鲜明的对比。在我吃了一点点曲奇饼之后，我外婆米米就会大声地唠叨：“我真担心拉拉（她给我取的绰号）的体重问题。”外婆年轻的时候可是“四旬节皇后”呢，哪怕在她八十多岁的时候，在我见到她的最后时光里，她也仍然举止优雅。从很多方面来说，她都过着皇后般的生活，而皇后们可都不会愿意自己膝下绕着的是肥头肥脑

的孙女儿吧。

在我8岁的时候，我的爸爸妈妈离婚了。我12岁时，体重已经比同龄儿童的标明体重高了40磅（18公斤），比照医学图谱上同龄、同身高儿童的理想体重，我已经超标了。我妈妈把我送进了减肥观察班。我至今犹记得，当我在得到“减十磅”小胸针的时候，我妈妈是多么的自豪。胸针是一个白色的环，上面标有一个闪亮的红色“十”字。妈妈马上就把胸针别到了我校服的高领上了。对我来说，要向大家解释这胸针是什么意思的话，那有多尴尬啊。我还记得以前的幼儿园老师看到我的新形象时，受到了莫大的激励，由此也参加了减肥观察班。参加每周减肥观察班见到她的时候，我感到万分丢脸。

13岁的时候，我又长回了那出了名的10磅肉，还又多长胖了10磅。我只能在一家叫做“男孩女孩”的“特殊”商店才能买到衣服，还被同龄人排斥在圈子之外。当时，我在一家男女同校的学校读书，男生们都嘲笑我的身材，掀我的裙子，然后学哞哞的牛叫，他们管我叫做“小母牛”，而我都不敢在字典里查这个词到底是什么意思。只有星期天下午，我才能见到我爸爸，我们通常会去一家游乐场见面，然后去汉堡王吃饭。我永远都不会忘记自己在一堆汉堡和油炸食物前，问他“小母牛”是什么意思的情形。除此之外，我还有一头乱蓬蓬的红毛和一脸雀斑。更糟糕的是，我的两个姐姐和我看上去却天差地别：她们亭亭玉立，身段苗条，有着一头亮丽的黑发和娇艳的面容。她们的外貌长得很像我那美女妈妈，我妈妈是西班牙-法国混血儿，年轻时可是新奥尔良的一朵花。而我，长得却像我

的爸爸，他是爱尔兰血统，眼睛斜视，长着一张圆滚滚的大脸。

在我14岁离开新奥尔良的时候，全身都是肥肉。我妈妈再婚了，带着我们搬到了北卡罗来纳州。在那里，我身为异人的感觉就更明显了。当时流行贴身风格的衣服，而“小母牛”显然是穿不了那样的衣服的，因此我还是穿我的“男孩女孩”牌。我不知道哪样更加惹人注意，是我的土气装扮，还是我肥肉多到凸起的大腿和突出的小肚子。在我交到第一个朋友的时候，他向我供认，在八年级开学的第一天，大家都以为我是代课老师。

第二年，我妈妈得了严重的癌症，癌细胞很快就扩散到了全身。这致命的疾病日益消耗着她的体能。与此同时，我与继父的共同生活与相处也越来越糟糕。除了长期性的对我冷嘲热讽之外，对于我的体重问题，他显得尤为麻木不仁，常常说道：“天哪，拉里，你的大腿这么粗，都可以去迈阿密海豚队踢球了。”就在我的姐姐们忙于幽会，享受大学生活的时候，我则忙着吃甜食。因为食物是让我觉得在这个不停地被嘲笑、打击的可怕世界里，能够让我生存下去的安慰。我越来越胖了。

在我快读完十年级的時候，我妈妈病逝了，而我的爸爸过着新奥尔良单身汉繁忙的生活，我不太想搬过去和他一起生活，至于和我那个总是喜欢在嘴巴上虐待我的继父一起过日子的想法就更没什么吸引力了。我马上就要满十六岁，很快就要完全自立了。我决定去读圣母玛丽学校，那是一家坐落在北卡罗来纳州罗利的女子寄宿学校。在失去母亲和家庭之后，我很感激自己还能够有一个稳定的地

方，可以继续生活下去。又一次，我的身边都是女性。

我很快发现，没有了男孩子，两性之间的紧张气氛就会一扫而空，但是这并不能帮我扫除自己对于外表的紧张。我同班同学们每天花大量时间，对自己的外表刻意装扮，这使我感到很是震惊。好在我的室友海默属于那种不完全为外貌所困的人，她自信沉着，与她相处轻松随意。其实她天生丽质，容貌漂亮，爱好运动，长期慢跑，她的身材体现了每日锻炼带来的回报。

在我搬进去不久之后，海默就邀请我和她一起每日跑步。我拒绝了，理由是我根本没有办法跟上她的脚步。她随意地答道，这和跟不跟得上脚步没有关系，关键在于出门锻炼，尝试一下。后来，她还是时不时地邀请我一下；我还是婉言谢绝。再后来，有一天，当我又感到心情沮丧万分，觉得反正就这样了，于是决定答应她的邀请。我永远都忘不了一开始和海默一起跑步时，自己感受到的那种又害怕又激动的心情。对于我来说，她真的是一种激励。她耐心地教我，关键在于速度，而是在于放松心情，同时让肌肉运动起来。对于16岁年纪的人来说，这样的见地真算得上是极为睿智了。为了配合我这条大懒虫的缓慢挪动，她也把步子放慢了下来，而我最后也终于坚持跑完了全程。成就感加上对自己力量的觉醒，这种感觉真是难以言表！而更为强烈的感受，则是自信、希望和内心的平静。第二天，我都等不及要去慢跑了。

圣母玛丽学校里，仅有海默和我是坚持长期慢跑的，在那里读完两年书之后，我从能跑完一英里进步到了能跑完三英里。海默一直十分耐心地配合我的步伐，忍受我时

不时地换边跑。在和我一起跑第一英里的时候，总是十分耐心，直到跑到林子边上，我停下来，她像瞪羚一样矫健地穿林而去。我们把每日一跑当作一种宗教仪式一样对待。尽管我还没有变瘦，但是我的内心感觉已经完全不同；我觉得自己更加健康、更有自信了。从那时开始，我开始了内心和身体契合的旅程。

尽管我在读圣母玛丽学校之前，曾经遭受过很多心灵上的创伤，但在圣母玛丽学校的头两年，在我身上发生了很多影响更为重大的事件：

- 开始认识到，我的人生选择由我自己做出。
- 受到了很好的教育，被查普希尔的北卡罗莱纳大学录取。
- 海默成了我一生的挚友。

在查普希尔，我发现那里进行着一场舞蹈运动。舞蹈课、舞会、在宿舍独自跳舞、和男人跳舞、和女人跳舞，身为舞者的感受就是自由，就是从日常的焦灼压力中释放出来。身为慢跑者的感受则是一种动物性的发泄压力，从日常的愤怒和苦闷中脱离出来。我的肥肉开始变成肌肉，我的体重前所未有的重。但是，我深知肌肉比肥肉重，这就使得我没有崩溃沉沦下去。我第一次真正地开始在镜前欣赏袒露的自我，对于自己的变化十分着迷，对于自己肌肤开始紧致的改变欣喜万分。我也开始在普通衣饰店买衣服，再也不用买XXL号的超大衣服了。

随我对自己身体新生的自信而来的，是高涨的自我感觉。有生之年，我第一次感到能够在社交上坦然自若，而加强了自信使得我能在有异性参加的舞会上如鱼得水。

在读大二的时候，我开始和布莱恩约会。布莱恩来自长岛，是个曲棍球手。他不但是一个极为出色的运动员，还是一个温和体贴、悉心照顾的男朋友。是他介绍我参加了运动员协会，而那里简直成了我的第二个“家”。我成了他世界的一分子，而这使得我的自信心水涨船高，有信心相信自己是“他们”中的一员，与他们为伴，周末受到他们邀请一起出去玩。由此，我觉得自己不再是一个不体面的胖丫头，而是一个富有力量的女性。布莱恩和他的队友们给了我勇气，使我相信自己的体貌配得上他们的友情和尊敬。

在和布莱恩以及我最要好的女朋友胡安娜约会之外，大学时代，我还有一大受益，那就是不期然发现了一家叫做萨克弗得的健身俱乐部。那家俱乐部很不错，算是业内翘楚，每天早中晚都有健身课，有极富感染力的女教练授课。我觉得自己和音乐有缘，和教练有缘，和健身遇到的挑战有缘，和伊丽莎白——该俱乐部的业主有缘。俱乐部为我提供了一个茁壮成长的空间。我认识到伊丽莎白的工作就是我梦寐以求的事业。每个星期，我至少要参加5次以上的健身课，在念完大二的时候，伊丽莎白请我加入员工队列。多么激动人心的一刻啊！我居然要成为健身教练！“好的！”我回答，“好的，我同意，没问题！”

就在这时候，我的体格开始像一个运动员的样子了。尽管我的体重比医学图表上指示的要重起码三十磅（13.6公斤），但是，我内心的感觉已经截然不同了。我的心理状况趋于和谐，更像一个运动员的心态。经常会有陌生人问我，我到底是体操运动员还是游泳运动员，没有事情能比