



新你的革命

[美]黄 媛◎著

New You 10周
Revolution

脱胎换骨减肥法

如果你是认为减肥需要坚强意志，饿肚子，放弃美食，不停运动的减肥观望者；

如果你是不敢吃，不敢喝，却越减越肥，不知道怎样才能健康减肥的减肥新手；

如果你是减了又肥，肥了又减，长期在减肥苦海中沉浮的减肥老将；

如果减肥已经成了你生活的全部，但你对生活却越来越失去乐趣；

拿起这本书，它将带你进入一个全新、健康而快乐的减肥之旅，让你拥有梦想身体！

认真读读这本书，颠覆传统减肥观，结束与自己为敌、自我折磨的生活，重建一个“新你”！



天津人民出版社

新你的革命

New You 10周
Revolution

脱胎换骨减肥法

〔美〕黄 媛◎著

天津人民出版社

0150020

图书在版编目(CIP)数据

新你的革命 / 黄援著. —天津:天津人民出版社,
2008.6

ISBN 978-7-201-05918-1

I. 新… II. 黄… III. ①健身运动—基本知识②保健—
基本知识 IV. G883 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 027013 号

天津人民出版社出版、发行

出版人:刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332469

网址:<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子邮箱:tjrmcbs@126.com

北京温林源印刷有限公司印刷

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 16 开本 15.75 印张

字数:200 千字 印数:1-3000

定价:35.00 元

天津人民出版社

作者简介

黄援，网络名字newyou123，一个胖了三十多年的两个孩子的妈妈，在一次两个多月的感冒之后开始锻炼身体，很偶然地达到了减肥效果，“新你的革命”减肥法的摸索之路就此开始。我把经济学硕士和信息学硕士的知识用在减肥中，广泛搜集最科学、健康、前沿的减肥信息，用最少的投入获得最大的回报。我的回报是我年轻生命中的最大意外：我不光拥有了从来也不敢想象的健美和健康的身体，而且开始重新认识自己，了解生活，健康、快乐地生活着。

考取了美国最权威的ACSM（美国运动医学学院）私人教练证书后，我建立了自己的网站<http://www.newyou123.com>，长期坚持无偿回答减肥朋友的各种问题。现在，我除了是私人教练，参加健美比赛外，还创办了黄援工作室，为公众提供个性化的营养、减肥、健身咨询和计划；撰写营养、减肥、健身文章；设计营养、减肥、健身产品。

内 容 简 介

“新你的革命”和传统减肥法完全不同，它不光要问你喜欢吃什么，而且要问你为什么吃；它不光要告诉你吃什么，而且要告诉你怎样吃；它不光要让你吃饱，而且要让你吃得满足。

在这个“新你的革命”之旅中，你会发现一个你一直忽视的自己，你会学会和自己对话，了解自己真实的需要，重新找到自己。食物、运动和生活都充满了乐趣，它们静静地在等待你！等待你来发现，等待你来享受！

很多人认为减肥好像有太多的秘密，没有！你只要了解这个计划，你就了解了减肥的所有秘密。很多人减肥结束后，就不知道该怎么吃饭，该怎么生活。因为传统减肥法不会告诉你减肥其实就是这么简单。

正是因为来自心理和身体的阻拦，什么减肥法对你也没有作用。因为你拿错了开锁的钥匙。一旦你找到了和锁吻合的钥匙，减肥这扇门自动地就会为你开启！

你不想再成为一个胖子，你不想有因为胖而导致的一切生理、心理的疾病，我要把通往永不再减肥之门的金钥匙交给你，你准备好了吗？

责任编辑：岳 勇

装帧设计：蒲伟生

推荐信之一

Dear Maggie,

I read your book "New You Revolution" with great interest and admiration. I am a Tenured Professor of Public Health Sciences in Penn State University College of Medicine. My research interests include the etiology of cardiovascular disease, cardiovascular complications of diabetes, insulin resistance, and obesity. Over the years, I have published over 50 original peer-reviewed research articles in various English-based scientific journals.

With the fast-paced economic development in China in the past 20 years, Chinese people, especially the younger generations of Chinese, are facing the ever-increased burden of overweight and obesity, which has been identified as the leading cause of atherosclerotic arterial disease, heart attack, and stroke, all are the leading causes of death in modern China. Interestingly, it has been consistently shown in the peer-reviewed literature that weight fluctuation carries significantly increased risk of these chronic diseases, just as over weight does. You have demonstrated in your book the practical approaches to overcome the burden of overweight and obesity for Chinese population, especially affluent younger generations of Chinese. I agree with you that healthy and lasting weight-loss can only be achieved by behavior modification, balance nutrition, and regular exercises. Individuals concerned about the health risk of overweight shall benefit greatly from the realization of the health problems associated with overweight and obesity, from enjoying their journey to effective weight loss, and eventually enjoy a

新你的革命

much healthier and happier life.

Sincerely,

Duanping Liao, MD, PhD

Professor of Public Health Sciences

Penn State University College of Medicine

我带着极大的兴趣和欣赏读完了你写的《新你的革命》一书。作为宾夕法尼亚州立大学医学院公共卫生学系的终身教授，我的研究方向主要包括心、脑血管疾病的病因学研究，超重、肥胖和糖尿病导致的心、脑血管疾病。多年来，我在各种英文科学期刊上发表的原创性的研究性文章达五十多篇（all peer-reviewed）。

过去二十多年来，随着中国经济的快速发展，中国人，特别是年轻一代面临着日益增加的超重和肥胖的负担。超重和肥胖已经被证明是动脉粥样硬化、心脏病、中风的主要原因。这些慢性病也是现代中国人最主要的死亡原因。研究文献不断证明，体重频繁波动和超重一样会严重增加这些慢性病的风险。

在你的书中，你用自己的亲身经历为中国人，特别是富裕的年轻一代，讲述了战胜超重和肥胖负担的实际方法。我非常赞同你的观点：健康和持久的减肥只能通过行为改变、平衡营养和定期锻炼获得。从这本书里，因为超重而担心健康问题的朋友会认识到超重和肥胖所造成的健康问题，从有效的行为改变中受益，从有效而愉快的减肥中最终获得更健康和快乐的生活。

宾夕法尼亚州立大学医学院公共卫生学系终身教授

廖端平医学博士

推荐信之二

“For years I've been trying to educate people that it's not the outside you want to change but the inside,once you can connect both mental and physical aspects of being fit and healthy from the inside out,you'll achieve the body you were meant to have;this is what New You Revolution will teach you. Yuan will give you all the tools you need to be successful to better understand your body with a New You approach!”

Tamilee Webb M.A.
Star of Buns of Steel series

“多年来我致力于向人们传播:你要改变的不是你的外表,而是你的内心。只有你从内心把思想和外表的健康联系起来,你才能拥有想要的身体。这也是《新你的革命》所要表述的主题。黄媛会用‘新你’的理念,把让你成功地更好理解身体的方法交到你手中!”

Tamilee Webb,M.A.

(Tamilee Webb 是 1993 年 IDEA 年度最佳健身教练的获得者。她的很多健身录像都非常畅销,特别是 Bun of Steel 系列十多年来仍被认为是最好的下半身运动节目之一。她著有三本运动方面的畅销书。除此之外,Tamilee Webb 还在美国健康频道、ESPN 等众多的电视和广播健身节目中担当主持和资讯工作。)

推荐信之三

超重和肥胖引起一系列严重的健康问题,如高血压、糖尿病、血脂异常和代谢综合征等。目前,成年期慢性非传染性疾病趋于低龄化。我国6岁至17岁的城乡青少年高血压患病率已经达到7%。超重和肥胖产生的主要原因是缺乏体育锻炼、静态活动增加和不良的饮食行为所致。

《新你的革命》一书用浅显易懂的文字,讲述如何健康地看待食物、看待运动;学会保养身体的智慧、活动身体的智慧;倡导均衡营养与健康的生活方式。希望有更多的人通过阅读《新你的革命》一书,了解和实践与健康相关的理念:均衡营养,适量运动。用健康、科学的减肥方法快乐地减肥,促进健康,快乐生活!

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所
学生营养室副主任、研究员胡小琪

2007年6月12日

前言

1978年,我6岁。虽然胖,但还不知胖滋味,脸上还能有笑!

1986年,我14岁。和同龄人在体重上的差距越来越大,我笑不出来了!

1994年,我22岁。习惯了别人看胖子的眼光,我胖但是快乐地笑着。

2007年,我35岁。我仍然在微笑。不是因为体重轻了,而是因为“新你的革命”让我重新了解自己,找到了身体的智慧而发自内心的微笑。

我33岁以前从没有瘦过,虽然也尝试过各种减肥方法,但从来没有成功。尽管那些减肥仪、按摩、针灸等数不过来的减肥法能快速减肥,但到头来还要长期坚持饿肚子、运动。但我却酷爱吃,不爱运动。为了减肥而舍弃美食的生活会让我痛苦;为了减肥而运动得浑身酸痛和疲劳带给我的只有折磨。最重要的是,我尝试过饿肚子,一天我都忍受不了,更何况是长期坚持。我宁愿做个健康而快乐的胖子。

但是,2004年底一场长达两个月原因不明的感冒让我身心备受折磨。当我因为每天下午3点准时头痛而不得不躺下时,我感慨万千:“我才32岁,身体状况却已经糟糕得连一场小小的感冒都抵抗不了!以后的日子还怎么过?”我不想过这种生活,开始尝试运动,希望免疫能力能得到提高。虽然开始时每天骑车15分钟都让我大汗淋漓,但我坚持着。慢慢地,我体会到身体素质、精神状态都好了很多。我开始喜欢上了运动,尝试做各种运动。直到有一天我突然发现原来的衣服全部都大了,才意识到“我瘦了!”

三十多年有意识的减肥换来的是一身肥肉,而一个多月无意识的运动却让我开始减肥。那时候虽然衣服尺寸小了,但我的体重下降的并不多。我

相信“知识就是力量”。于是找来各种资料研究减肥,并且有意识地用知识来指导自己减肥。

很快地,我的体重由最初的 120 斤下降到了 94 斤。我不敢相信这是真的——不用花一分钱,只是思维上的一点小转变,知识上的一点小提高,生活方式上的一点简单改变,体重却能有如此大的变化。

这和我了解的传统减肥完全不同。在减肥过程中,我从来没有放弃过美食,没有让自己饱受饥饿之苦,没有让自己锻炼得精疲力竭,而是不断鼓励自己。不是鼓励自己饿肚子,不是鼓励自己和自己作对,而是当我想用食物来填补空虚、胆怯、沮丧、愤怒的时候,我不停地对自己说“你想要的是什么呢?你应该做什么?勇敢地去面对!去争取!”我不停地提醒自己:“你活着为什么?不就是为了让自己快乐幸福,让所爱的人快乐幸福吗?”我不仅收获了体重的下降,体型的改变,更收获了更健康的身体、更充沛的精力、更快乐的心情,对自己更深入的了解,更积极、平和的心态。减肥的过程不仅不痛苦,反而能意外获得精神上如此大的改变,还有什么能比这更让人兴奋和快乐的呢?

当我把自己的减肥过程和当时还很幼稚的观点发到网上后,立刻得到了很多朋友的关注。大家向我咨询饮食、营养、运动、心理方面的各种问题。从 2005 年 7 月至今,我回答了上千人的提问,改变了很多人对减肥的看法。

看到减肥无门、减肥无方、减肥无助的朋友越多,我越觉得我需要帮助她们。在减肥朋友们长期关心、支持、鼓励和信任的激励下,身为家庭主妇的我考取了美国运动医学会 (ACSM) 健身教练证书——健身界最权威的“金牌”证书。2006 年初我建立了自己的网站,并且开始了“10 周脱胎换骨减肥计划”(就是本书的雏形)。这个计划发展了一年多,使用的人越来越多,减肥的效果越来越好,也得到了越来越多人的认同。网友 frodo5 个月减轻了五十多斤(当然是基数大的朋友),更多的朋友通过减肥重新和自己交上了朋友,改变了和食物、运动的关系,养成了良好的生活习惯。在 <http://www.newyou123.com>、<http://www.hyfitness.com> 网站的论坛上可以看到她们改变

的整个过程。最让我感到欣慰的是,很多人放弃了原来不健康的减肥法,不再害怕减肥、害怕食物、害怕运动,不再认为减肥有什么秘方,而把重心放在快乐、健康的生活上。心理的包袱放下了,对身体、心理有了更深的了解,身体也随之轻松了。

如果不是天生就瘦,从来没有想过或是尝试过减肥的女性朋友可能没有吧?但是又有多少人在减肥上遮遮掩掩,让减肥成了公开的秘密?减肥没有秘密!减肥是个说简单很简单,说复杂很复杂的事情。就是没有人来捅破这层“纸”!这正是商家最喜欢看到的,他们不光不会告诉你这个“秘密”,而且趁机把减肥越说越“神秘”。减肥市场就是一块肥肉,减肥的朋友成了待宰的“羔羊”!

《新你的革命》就要为你解读减肥的所有秘密。不管你是要减肥,还是寻找健康的生活方式,《新你的革命》都是你的答案。它教会你如何健康地看待自己的身体,重新找到自己,爱自己;它教会你如何健康地看待食物,学会营养身体的智慧;它教会你如何健康地看待运动,学会活动身体的智慧。

“非典”的时候你是怎么想的?在那生死关头,你肯定想“我要珍惜生活,珍惜……”为什么人非要死到临头了,才想到珍惜自己,爱自己?你知道明天会发生什么?你知道下一分钟会发生什么?为了在下一个“非典”来临的时候不再说“如果让我再活一次,我要……”好好抓住现在、珍惜现在、珍惜自己吧!

特别要提到的是,当我越来越多地听到因为减肥而导致厌食、暴食的朋友的故事时,非常痛心!我非常了解这些朋友。减肥为了什么?无非是希望自己能更快乐、更美丽,这有什么错?但因为错误的减肥方法,或是巨大的心理压力导致这些朋友误入深渊!有的人患上了抑郁症,有的人身陷其中难以自拔,有的人其实就是在自残、绝望、抑郁,生活没有希望!所以我也希望这本《新你的革命》能使这些朋友重新找到自我、自爱、自信、自强。同时用健康、科学的减肥方法快乐地减肥,给心理营养、给身体营养;使心理健康、使身体健康;让心理强壮、让身体强壮,战胜厌食和暴食!

新你的革命

在长达一年多的写作过程中,我得到了无数人的帮助。我要感谢我的阿爸父,我相信所有的一切都有他的美意,他用他无时无刻不在的大爱支撑和帮助着我;我要感谢我的家人,没有他们的支持和宽容,我什么也做不了;我要感谢王润小姐,没有她对我的鼓励,就没有这本书;我要感谢长期支持、鼓励、关心、帮助我的所有网友,你们给了我勇气和力量;我要感谢编辑的认真负责,没有他的敦促,懒惰的我永远也完成不了这本书。

2007年2月23日

目 录

前言	001
第一篇 新你的革命	001
第二篇 肥与减肥	017
第一章 肥之谜	020
第一节 体重的秘密	020
第二节 你为什么会肥胖?	023
第二章 选择减肥法	036
第一节 揭秘减肥法	036
第二节 如何选择正确的减肥法	045
第三章 节食减肥	050
第三篇 新你的革命减肥理念	061
第一章 设定减肥目标	064
第二章 认识身体的智慧	073
第一节 发现自己	073

新你的革命

第二节 塑造新你	078
第三节 自我觉醒	099
第三章 营养身体的智慧	108
第一节 你为什么会吃	108
第二节 安排你的吃	119
第三节 情感进食	133
第四章 使用身体的智慧	152
第一节 如何运动	152
第二节 谁在影响你的运动	170
第三节 为什么你需要运动	182
第四篇 10 周脱胎换骨减肥法——新你的革命减肥计划	187
第一章 新你的革命减肥计划	191
第二章 减肥工具	203
第三章 饮食和运动示例	207
第四章 减肥案例	221
附录一 平衡膳食的宝塔	229
附录二 网友留言	234

第一篇 新你的革命

第一論 孫中山革命