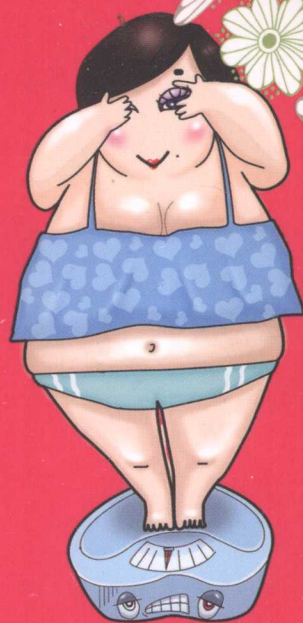


吃 喝 玩 减 4 月 肥 法

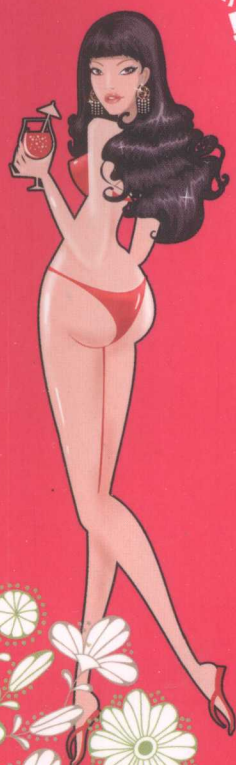
正常“吃喝”，

科学玩乐，
花最短时间，
减最多赘肉



美到自己都嫉妒的瘦身方案

贾小蓝 著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



玩成496法

张其成 著

美到自己都嫉妒的瘦身方案

吃喝玩4.0 减肥法

贾小蓝 著

花最短时间，
减最多赘肉

“正常”吃喝，
科学玩乐，

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

吃喝玩乐减肥法 / 贾小蓝著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5640-3802-1

I. ①吃… II. ①贾… III. ①减肥-方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179042号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市腾飞印务有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 11.25

字 数 / 180千字

版 次 / 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

责任校对 / 张沁萍

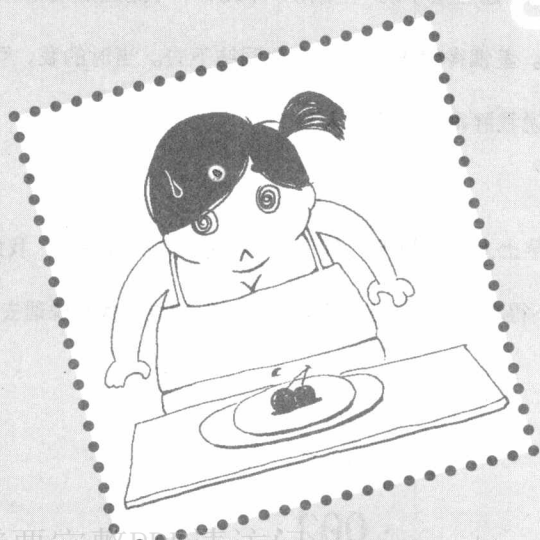
定 价 / 29.80元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

引子

那些胖妞儿 的痛苦， 只有肥过的 姐妹们 才能体会。



胖妞儿的苦数不胜数，胖妞儿的烦成千上万，胖妞儿的郁闷和无奈多得能填满一个地中海！

胖妞儿的烦恼都是相似的，窈窕美女的幸福却各有各的不同。胖妞儿都有什么样的痛苦？只有肥过的姐妹们才能体会，因为她们都已品尝过或者正承受着肥胖带给她们的辛酸与苦涩。

尽管身处这个减肥潮流如火如荼的瘦身年代，但胖人们的苦恼，如果不是亲眼所见，是不会晓得里面的郁闷与无奈的；如果不是亲身体会，是不会懂得其中的滋味的。

在我还是胖姑娘的时候，从后面看我不仅仅没脖子，后背和肩膀还厚得像罗锅。记得有一回去体育馆看篮球比赛，我一人坐了一个半座，没一会儿工夫，我就开始坐不住了，因为怎么坐都不舒服。最后，我索性坐到走道的水泥台阶上，左胳膊架在一边的座椅上，右手扶着地。一人占了一大片地方，但我仍觉得很难受，只好坐一会儿座位，又坐一会儿台阶。坐着都不让我舒服，你说难受不难受？

有一天，我坐公交车。车上人很多，我刚一挤上车，旁边就有个阿姨非常热情地站起来把她的位子让给我坐，嘴里说：“姑娘，快坐下来，别把肚子里的宝宝给挤着了。”我刷的一下脸都红到脖子根了，连连摆手说：“不用！不用！”可她还是硬把我拽到了位子上。原来，她把我当做孕妇了。羞愧得我恨不得有个地洞钻下去。当时的我，可是个连男朋友都没谈过的小姑娘啊！你说我胖得丢人不丢人？

还是坐公交的事。我早上上班时的代步工具主要就是公交。很多次，我好不容易才挤上了车，却被人白眼：“怪不得车挤，一人占俩人的地儿。”你说你找谁说理去？

胖人的苦恼还可多了。每次去商店买衣服，服务员一见我进去，不但不热情，还会立马拉下脸说：“对不起，没有你穿的尺码。”那些漂亮的衣服，摸都不让我摸，更别说让我去试了。我那么年轻，只好到老年柜台去买一些老年服装。于是，穿衣逼你减肥。你说这郁闷不郁闷？

每顿饭计算着入口米粒量，好像三年自然灾害。都说我们占地面积较大，可我们食入量却少，我们为世以最少的能源创造了最多的收获。我们看见什么东西都想吃，又怕继续胖下去，虽不敢吃，真是望吃兴叹。瘦多好，想吃什么就吃什么，多通畅呀。你说这公平不公平？

别人挺大的喝水杯子落在我的办公桌上，马上会有人凑过来嬉皮笑脸：“喝水也要用大杯子呀？”我囡！水也不让喝，你说烦不烦？

上楼走得急了有点喘，马上有人摇头：“胖人，不容易。”脸上露出同情状。我心里的这点小自尊又遭受了一次小打击！夏天游泳，我正在岸上做准备活动，就有人喊：“大家往上靠靠，要涨潮了。”正纳闷呢，忽然听到旁边耳语：“胖子要下水了。”你说气不气人？

和公司同事们一起吃自助工作餐时，别人的盘子盛的快要冒尖了，也没有人说他们什么，可我只要盛一碗稀饭、捡一个地瓜放到盘子里，都马上会有人大喝一声：“这么胖了还吃？”同事请客吃点水果，大家吃光了，后来的马上盯着我看：“肯定是你吃的多。”我欲辩无词。

出差在外，别人对女同事都是千叮咛万嘱咐，轮到我这却变成了一句：“就她这砣，谁敢抢她，自己别走丢了就行了。”我欲哭无泪。

还是胖姑娘时，我遇到过的丢人事、不平事简直车载斗量，我遭受过的烦心事、郁闷事

多得难以一一列举，我还有过无数次的欲哭无泪、欲辩无词……这些，身材窈窕的美女是体会不到的，苗条的姑娘是不容易想象得出来的，拥有玲珑曲线的女孩子认为是不可思议的。因为，胖人的烦恼、委屈和艰难，只有胖人才能体会，才能和我产生共鸣。

苦就先诉到这里了，写这本书也不是想为胖姐妹们记录苦难史的，而且，一味抱怨的人是惹人厌的，光会诉苦的人是可耻的。所以，全世界的胖姐妹们，让我们一起化悲痛为力量，想方设法找路子，将我们身上的肥肉都消灭掉，把自己减成完美的身材。世界不会因为你是胖妞儿就听你诉苦，男人们的目光只会关注身材火辣的女人。为了那 300% 的回头率，让我们好好地减肥吧！

序言



会“吃喝”
懂“玩乐”
好身材就能
手到擒来

胖妞儿很烦恼，看到漂亮衣服穿不了，见到美食要戒口；

胖妞儿很无奈，挤公交遭白眼，在公司被捉弄，朋友间是被取笑的对象；

胖妞儿很痛苦，坐立不安易瞌睡，“三高”疾病来缠身……

胖妞儿的出路在哪里呢？只有一条——减肥。

起来！不愿意做赘肉的奴隶的姐妹们，打倒肥胖，翻身做火辣身材的主人！

正因为胖姐妹是如此之多，每位姐妹想减肥的意愿都是那么迫切，所以一直以来，减肥的话题都热得跟火炉一样，减肥的药品无论是否有效、是否健康都卖得超级好，减肥的方法就像雨后春笋一样不断被发明出来、总结出来、实践出来。

曾经是胖妞儿的我，为了能够把身上的赘肉消灭掉，也费尽心思，用尽办法，尝试过了各种各样的正方、偏方，古法、今法，国内经验、国外心得。在这个减肥事业的“二万五千里长征”路上，我每投身于一种减肥方法时都会想：“哇塞，这个肯定是最棒的方法，一定能马上瘦下来。”这里面有一些方法确实有效，但遗憾的是都往往是短期的效果，而且其效果背后那看不见的伤害与后遗症到底有多少，我现在还说不清。

大多数人减肥时都肯定用过“节食减肥”这一招。节食减肥说白了就是靠着几天的少吃，把之前吃多了的热量消耗掉一部分。这看起来是瘦了，但实际上是身体在想方设法跟脂肪的流失较劲儿。尽管看起来脂肪层薄了，人看着瘦了，但血液里的脂肪却增加了。血液脂肪增加了，不但增加了患上心血管堵塞的危险，还让你更容易迅速反弹，胖回去。节食也要有个度，而且节食如果不配合科学的运动，你就甭想真正把肥减掉。那些用“绝食减肥”来对待自己身体的人，简直就是在慢性自杀！

有人用喝醋来减肥。尽管这个法子已风靡多年，但包括我在内，使用过这个法子来减肥的人，没有一个减肥成功的。可怕的是，长期喝醋，对胃是有很大损害的。退一步来说，即使你的胃是铁打的，你的牙齿也很可能会因长期喝醋而下岗！

也有人用吃肉来减肥的。吃肉减肥确实能使身体瘦下来，但是肾脏、肝脏、心脏等重要器官的负担将极大地增加，从而潜伏着猝死的恶魔。

水果减肥比节食减肥还要流行和为大家所欢迎。水果减肥在短期里看，也许是能减肥的，但是它不能让你健康地减肥，更不能让你不反弹。更重要的是，水果并不能当饭吃！这个法子只能偶尔用用。

有人用流食减肥法来瘦身，确实见效果甚至效果显著，然而，更多的人用了这个法子，不但没有效果，反而更胖了。为什么会这样呢？本书里会深入为你解答。

泻药减肥对身体的损害是极大的。现在电视上和网上卖的很多减肥药，其本质上都是泻药。泻药帮你排出的，不一定是脂肪，但一定是大量的水分、维生素、矿物质和纤维素等。严重的话，会让你脱水，甚至有生命危险。至于催吐减肥法，那简直就是在拿自己的小命开玩笑，强烈提醒你别用！原因本书里会告诉你。

上述的这些减肥法，都是胖人们常用的。然而，它们不但没让胖人们真正减掉赘肉，还严重损害了胖人的身体健康，甚至给他们身体留下了无穷后患！

为了帮助每一位饱受肥胖之苦和受尽错误减肥方法折磨的姐妹，我决心把自己实践过的真正靠谱的减肥方法分享给大家，以使大家都能够健康地、轻松地、快乐地把肥肉刮掉，拥有一个完美、健康、窈窕的身体。

什么样的减肥才是可取的、科学的呢？有效、健康，并能让你美丽一辈子的方法，才是

科学的方法！而这样的方法只有一种，那就是本书要教给你的“吃喝玩乐减肥法”。只要你踏踏实实地践行这套办法，想拥有健康的好身材，那真是手到擒来般容易。

“吃喝玩乐减肥法”治标更治本。那些让你节食、让你绝食、让你不吃什么东西或者让你吃某些稀奇古怪东西的所谓“减肥方法”，即使有效也是短期的，还容易留下后遗症。只有本书力荐给你的“吃喝玩乐减肥法”，才是治标更治本、科学且轻松的减肥方法。

“吃喝玩乐减肥法”简单、有效又易学。每个人一生中的每一天都离不开吃喝玩乐，很多胖人为什么会胖呢，除了基因遗传外，更重要的是不懂得“正常吃喝”以及“科学玩乐”！

要掌握“吃喝玩乐减肥法”是极其简单的，你只要牢记“一个中心、两个基本点”即可。“一个中心”，就是以“当一个正常人”为中心，也就是：做正常人，正常吃饭，正常运动，开心生活！“两个基本点”就是“合理的减肥膳食”和“科学的瘦身运动”。

每一位想塑造完美好身材的姐妹们，只要你能按照“吃喝玩乐减肥法”去做，其效果如何无须我在此多说，因为在本书还没出版前，这套减肥法已经帮助 2000 多人成功减掉赘肉，减出完美身材！如今，通过践行“吃喝玩乐减肥法”成功减肥的人正越来越多！

宝贝们，愿你也能在“吃喝玩乐减肥法”的帮助下，成功瘦身，脱胎换骨，过上属于自己的精彩人生！

“吃喝玩乐”前先想好： 我到底要什么样的身材。

- ① 健康体重自测——不推崇美学体重表，只寻找最健康的体重范围。/ 003
- ② 健康体型自测——害羞也没用！胸围、腰围、臀围，必须搞清楚！/ 012
- ③ 健康体态自测——别驼背！你又不是虾米！/ 015
- ④ 健康生活自测——晚上不睡，不只是脸会荒废。/ 018
- ⑤ 健康运动自测——你又不是植物，别总待在那儿不动！/ 021
- ⑥ 健康审美观自测——你觉得麻秆女星很性感？你一定是疯了！/ 023
- ⑦ 健康心灵自测——瘦了就能得到幸福？别瞎想了！/ 025
- ⑧ 来分析一下我们都是怎么胖起来的。/ 026
- ⑨ 测试结束后，请写下你的第一篇瘦身宣言吧！/ 031
- ⑩ 特别篇：别给自己找借口——任何借口都是减肥成功的“拦路虎”。/ 032

亲爱的身体， 我要对你说“对不起”。

- ① 亲爱的胃，在饥一顿饱一顿的日子里，你受苦了。/ 038
- ② 亲爱的骨骼，我不应该喝那么多咖啡和含糖饮料。/ 040
- ③ 亲爱的眼睛，为了你，我应该吃一点含脂肪的食物。/ 041
- ④ 亲爱的头发，我知道你是因为我过分节食而离开我的。/ 043
- ⑤ 亲爱的皮肤，我以为美化你就是爱你，也许我忘了更重要的东西。/ 044
- ⑥ 亲爱的肠道，我发誓再也不用泻药伤害你了。/ 046
- ⑦ 亲爱的肝脏，我没想到减肥药的副作用那么大。/ 048
- ⑧ 特别篇：如果抽烟，请赶快向你的身体道歉吧！/ 050
- ⑨ 月经期有大福利：“月经期黄金瘦身法”大公开。/ 051
- ⑩ 我的承诺：亲爱的身体，我爱你，我会让你健康又美丽！/ 054

Chapter 3

别太瘦，别太肥， 正常人最美。

- ① 体型篇：正常人不会发胖，非正常人不会健康。/ 057
- ② 状态篇：正常人显得有活力，非正常人总是疲惫不堪。/ 057
- ③ 运动态度篇：正常人有自己喜欢的运动并常常去做，非正常人认为锻炼是吃苦。/ 058
- ④ 美食态度篇：正常人爱美食且知道如何享受，非正常人被食物弄得“欲仙欲死”。/ 059
- ⑤ 心态篇：正常人快乐平和，非正常人喜怒无常。/ 060
- ⑥ 交际态度篇：正常人有很多朋友，非正常人对交际敏感而脆弱。/ 060
- ⑦ 特别篇：多交一些正常人做朋友吧。/ 061

Chapter 4

如何“吃喝”， 赘肉才狂减； 怎样“玩乐”， 身体才速瘦。

- ① 你知道自己吃下去的都是些什么吗？/ 066
- ② 什么才是“正常的”食物？——把家里有包装的扔掉 80%。/ 069
- ③ 检查你的“正常”与“非正常”食物。/ 073
- ④ 正常人怎么吃？——问的好，幸运的是现在知道还不晚。/ 074
- ⑤ 你“正常吃”的标准是什么？——正常不是随心所欲。/ 075
- ⑥ 吃多少才正常？——你已经长大了，不需要乱吃东西来帮助发育。/ 077
- ⑦ 给你最爱的食物贴上标签——有的食物属于节日，有的食物属于郁闷，有的食物属于减肥伙伴。/ 078
- ⑧ 手把手教你逛超市——把你的冰箱变成“正常的”美食城堡。/ 080
- ⑨ 最简单的变成正常人的表格——给自己做一个一周正常饮食表格。/ 085
- ⑩ 特别篇：我并不是在吓唬你——饮食紊乱到底有多可怕？/ 086

小心！ 别让这些减 肥法和偏方 毁了你。

- ① 喝醋减肥——请告诉我你的胃是什么做的？/ 091
- ② 绝食减肥（极低热量减肥）——你晕倒的时候写这个方法的人并不会叹息。/ 092
- ③ 纯节食减肥——你瘦了，但也许并不是真的。/ 094
- ④ 纯运动减肥——也许没瘦，不过你至少没吃亏。/ 096
- ⑤ 无淀粉减肥——发明这个方法的哥们儿因为胆固醇过高死了。/ 098
- ⑥ 水果减肥——我们不是猴子，这种方法只能偶尔用。/ 100
- ⑦ 催吐减肥——这个办法即使不死人，也会让你吐血吐到半死。/ 101
- ⑧ 流食减肥——至少有一半人无效，还有一半人反而胖了起来。/ 103
- ⑨ 泻药减肥——你失去的都是好东西，而不是多余的脂肪。/ 104
- ⑩ 特别篇：如果你用着上述方法之一，最好马上检查身体，这可不是开玩笑！/ 105

“吃喝玩乐减肥法”的关键： 照着“正常人”那样去做。

- ① 早睡早起也减肥——正常人的作息制度。/ 108
- ② 让每天的第一顿饭都快乐地吃——正常人的早餐时光。/ 109
- ③ 在还没饿之前就计划好吃什么——正常人的工作午餐与居家午餐。/ 110
- ④ 别吃太饱，简单就好——正常人的居家晚餐与外出晚餐。/ 112
- ⑤ 绝对精彩又绝对健康——正常人的家宴。/ 112
- ⑥ 饭局这样吃最健康——正常人的应酬用餐。/ 114
- ⑦ 吃甜点也能不长肉——正常人怎么吃甜点？/ 115
- ⑧ 最棒的饮料是白开水——正常人的饮料。/ 115
- ⑨ 正常人的运动项目和运动量。/ 116
- ⑩ 不算热量，只听从身体的感觉——正常人不算卡路里。/ 120
- ⑪ 特别篇：试过正常人的纯天然原味食物，才会明白什么叫做好吃。/ 121

“吃喝”别乱来： 你最关心的食欲控制问题。

- ① 所谓毅力到底是什么？也许只是习惯而已。 / 124
- ② 你吃得太多，可能并不是因为饿。 / 125
- ③ 大胃王，你慢点吃！ / 126
- ④ 饥肠辘辘？那就吃，别犹豫。 / 127
- ⑤ 学一学做饭，你就会明白自己都吃了什么进肚子里。 / 128
- ⑥ 不用少吃，也能降低热量。 / 129
- ⑦ 警惕那些让你越吃越饿的东西。 / 129
- ⑧ 保持口腔清爽，就不想多吃了。 / 130

明星不是“正常人”： 明星的惹火身材，大 多数是看上去很美！

- ① 明星不是一个人——揭穿明星团队的作战方案。 / 133
- ② 明星不是“真人”——关于镜头前的“伪装”与照片中的“谎言”。 / 134
- ③ 明星的胖与瘦跟你没关系——你保持多瘦也没人给你钱，对吧？ / 136
- ④ 明星的减肥秘诀很可能她自己都没听说过——有的“明星减肥秘诀术”只是噱头。 / 136
- ⑤ 明星当然可以做榜样，但你要挑正常的——向正常人致敬。 / 137
- ⑥ 特别篇：明星减肥是为了事业，你减肥为了什么？ / 138

终极瘦身法： 只献给一路看到最后的你。

- 瘦下来的阶段中，你会遇到这样的连连惊喜 / 143
- 第一周：为了将来打基础 / 144
- 第二周：必瘦的一周 / 149
- 第三周：继续瘦的一周 / 153
- 第四周：自己调配食谱和安排运动 / 158

完全为你设计好了的瘦身箴言——我建议你直接撕下来塞在包包里。

Chapter 1

“吃喝玩乐” 前先想好： 我到底要 什么样的 身材。

