



PEARSON

理查德·坦普勒 著
(Richard Templar)

谭苗苗 译

轻松

减肥

秘籍

How to lose weight
without being
miserable



你决定减肥了吗?

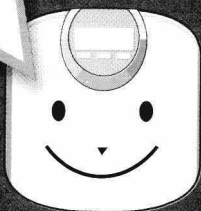
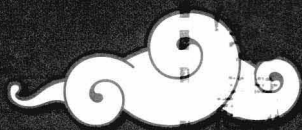
便携阅读
轻松生活



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

轻松 减肥秘籍

How to lose weight
without
being miserable



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Authorized translation from the English language, entitled HOW TO LOSE WEIGHT WITHOUT BEING MISERABLE, IE, 9780273725541 by Richard Templar, published by Pearson Education Limited, Copyright ©Richard Templar 2010

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Limited. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) CO., LTD ©2012, BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) CO., LTD
北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-1463号

图书在版编目(CIP)数据

轻松减肥秘籍 / (英) 坦普勒著; 谭苗苗译. —北京:
北京师范大学出版社, 2012.9
(生活宝典)
ISBN 978-7-303-14691-8

I. ①轻… II. ①坦… ②谭… III. ①减肥 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第125787号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师师悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

QINGSONG JIANFEI MIJI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 128 mm × 196 mm
印张: 6.75
字数: 120千字
版次: 2012年9月第1版
印次: 2012年9月第1次印刷
定价: 28.00元

策划编辑: 谢雯萍
美术编辑: 袁麟
责任校对: 李 菡

责任编辑: 谢雯萍
装帧设计: 锋 尚
责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

简介

你已经痛下决心开始减肥了吗？很好，表扬一下！这是件有益无害的好事！你正在进行节食吗？你开始在意自己的饮食了吗？不管你用什么方式减肥，要想获得成功，最关键的不在你的胃，而在你的大脑。

本书的内容跟具体怎么节食减肥可没什么太大关系，在这里你会看到各种减肥妙招的大汇集，为你提供的减肥原则可以广泛应用于各种减肥方法，能帮助你大大提高减肥成效。或者你也可以直接依照这些减肥原则行事，不用刻意执行特殊的饮食方案。

你可以从书中选取一些自认为比较有效的原则和方法进行实践，或者你可以试着把书中的一两个原则合并起来在某一时期同时运用，然后循序渐进，最后将书中提到的所有办法都运用到实际生活中。它们都能助你一臂之力完成减肥大业，而且还能帮助你克服



不良情绪——当周围的人都在大快朵颐享受美餐之时，你只能视而不见，躲得远远的。

你们千万不要以为我是神仙在世，我可没有什么魔力可以让你一边狂吃奶油蛋糕和煎火腿，一边还能让体重不增加。显而易见，为了减肥你当然要减少卡路里（calory，热量）的摄入，只不过我可以帮你找到一些能让你不为减肥而感到痛苦的办法，让你轻松地实施你的减肥大计。

我可以来个现身说法。我小时候经常是爱吃什么就吃什么，想吃什么就吃什么，毫无节制，而且一直都瘦得像个麻秆。可是突然有一天我发现镜子里的自己完全变了个样子，整个身体在我不经意间已经从麻秆变成了气球，我成了超重人群中的一员。可是我真的不知道这是怎么回事，这简直太让人莫名其妙、悲愤难耐了啊！

于是我开始了艰难的减肥之旅。这些年来我尝试了各种减肥的方法，可是我的体重不减反增，简直让我想去撞墙！我开始观察周围的人，我在思考：为什么苗条的人能保持苗条的身材，为什么有人能减肥成功而我却做不到？

慢慢地，我终于悟出了一个道理，那就是我为减



肥所做的所有努力都是围绕着吃什么和怎么吃进行的，但是能成功瘦身或者一直成功保持苗条身材的人其实不只是因为跟我在“吃”的方面大不一样，更重要的是跟我有不同的思维方式。于是我开始注意并总结有助于减肥成功的思想，凭我的聪明当然能领悟出不少诀窍，当然我也能减肥成功了！看看现在的我，经过各种项目的医学检查、健康体检，我的体重符合健康体重标准，而且我比之前更有活力了，精力也更充沛了。

本书收集的就是我从朋友和同事那里搜集来的各种有效的减肥妙招，只要照章办事就能让减肥变成一件轻松快乐的事情。是的，我的确提到了“快乐”一词。想想看，你站在曾经无比愤恨的体重秤上，发现自己的体重有了明显降低，那该是件多么快乐的事情啊！

要说到实践层面上的减肥问题，我们还真是不能回避卡路里的问题。减肥最基本的要点就在于让消耗的卡路里大于摄入的卡路里。那些反对科学计算卡路里的言论都是些垃圾言论，你用脚趾头也能想明白，通过限制卡路里的摄入来控制体重怎么就不能奏效呢（如果你能一直坚持的话）？这当然是有效的减肥方法，科学是毋庸置疑的，不容辩驳。



当然，你的身体要是知道了你要节食减肥了，它就知道自己会在不久的将来忍受饥饿的感觉，于是就会控制卡路里的消耗量，但是这只是微量控制，因为你的任何运动都会消耗卡路里，就算你不运动只是呼吸也会消耗卡路里的。所以你在本书中是找不到具体的减肥食谱的，也不会有具体的食物热量统计表——我之前也说过，这不是一本有关怎么具体节食减肥的书。书中涉及更多的是怎么帮助你实现健康平衡的卡路里摄入与消耗。

那你还等什么呢？别发愣了，赶紧把你的决心变成实际行动吧。现在我们要做的是贯彻有效的减肥策略。

我非常乐意倾听来自各方人士的关于减肥塑身的好建议，如果你有什么好点子想告诉我，或者对本书有什么意见和建议，欢迎你发邮件联系我。我的邮箱地址是Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk。

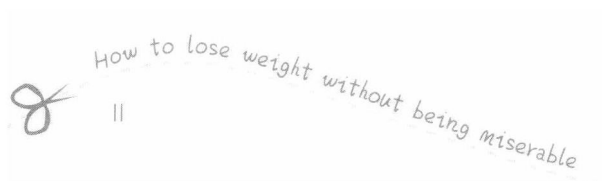
祝你好运！

理查德·坦普勒

目 录

contents

知道自己在吃什么	1
知道自己该吃什么	4
心态很重要	6
必须下定决心减肥	8
明白为什么要吃	10
只在饿的时候才吃	12
问自己“为什么”	14
改变不良习惯	16
确立目标	18
写减肥日记	20
积极乐观	22
站起来拒绝诱惑	24



利用心理暗示 26

吃饭要有观众 28

要用心吃饭 30

别接受不良暗示 32

瞎吃东西没有正当理由 34

注意“危险”食物 36

注意“危险”时刻 38

犒劳自己 40

凡事往好处想 42

假装吃完一整袋饼干 44

了解不同的自我状态 46

改变父母给我们养成的坏习惯 49

体重波动很正常 51

要信用，不要债务 53

想当然的事情未必正确 55

“兼职”减肥 ♣ 57

采取可操作性减肥战略 ♣ 59

不要单纯节食，要改变饮食结构 ♣ 61

换个方式吃加餐 ♣ 63

买个小盘子 ♣ 65

不必把盘子吃个底儿朝天 ♣ 67

难以拒绝就请回避 ♣ 69

数到十 ♣ 71

吃饱了再去购物 ♣ 73

想吃的时候就吃点吧 ♣ 75

但是要小心哦 ♣ 77

把食物放进盘子里 ♣ 79

不要买自己不喜欢的食物 ♣ 81

看看哪种零食是真正的高热量食物 ♣ 83

房间里可以放点健康零食 ♣ 85



How to lose weight without being miserable

IV

不要购买垃圾零食 ♣ 87

程式化减肥 ♣ 89

停! ♣ 91

选用味浓的食材 ♣ 93

低卡饮食 ♣ 95

不能轻信食品标签 ♣ 97

宁烤勿炸 ♣ 99

保证一定比例的蔬菜摄入量 ♣ 101

蔬菜优先 ♣ 103

少吃土豆 ♣ 104

不能吃大于拳头食物 ♣ 106

别吃孩子的剩饭 ♣ 108

别让你的双手闲下来 ♣ 110

分散自己的注意力 ♣ 112

做饭的时候吃点健康零食 ♣ 114

多喝点 115

少喝点 117

不喝减肥饮品 119

带饭去工作 121

随身携带应急零食 123

常称体重 125

关掉电视 127

保证充足睡眠 129

不要饿了才吃饭 131

饭前先填填肚子 133

慢点吃 135

分阶段用餐 137

用小茶匙吃饭 139

增加膳食纤维 140

多喝汤 142



少食多餐 ♣ 144

从小处着眼 ♣ 146

经常检查食品包装袋 ♣ 148

把奶酪分成若干小块 ♣ 150

把零食分成若干小份 ♣ 152

认识100卡 ♣ 154

寻找捷径 ♣ 156

严控蛋糕摄入量 ♣ 158

戒掉零食 ♣ 160

选择减肥好搭档 ♣ 162

少吃多动 ♣ 164

了解自己能消耗多少卡路里 ♣ 166

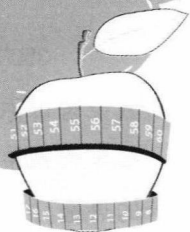
提前下车走一站地 ♣ 168

加快走路速度 ♣ 170

买个计步器 ♣ 172

- 让日常生活变得更有激情 174
- 谨慎参加聚会 176
- 外出就餐前先吃点小零食 178
- 管好你的嘴 180
- 吃自助餐时最后一个起身取食物 182
- 吃两份前菜 184
- 把沙拉酱分开放 185
- 每次剩一点儿在盘子里 186
- 分享你的布丁 188
- 学会说“不” 189
- 自己做饭 191
- 控制饮酒 193
- 不要轻言放弃 195

知道自己
在吃什么





哎，我可是很讨厌一提到吃就要拿卡路里来说事哦。真不是我想提这茬的！我保证在本书的后半部分一定不再反复提这个问题了，请你不用担心。不管怎么说，我在这儿还是必须要承认，我们身上那些令人苦恼和厌恶的赘肉都是因为摄入了过量的卡路里，吃进去的太多而消耗掉的太少。所以在这里有必要呈现下面这个基本的等式：

$$3500\text{卡}=1\text{磅肥肉}$$

为什么我要告诉你这个等式呢？因为从这个等式可以得知，如果你想甩掉一磅重的肥肉，那就必须要燃烧3500卡的热量（大约等于7个小时的慢跑或有氧健身操）。

同理，你要是摄入了不必要的热量，3500卡多余的热量就能让你增加一磅的体重（除非你能迅速地多余热量消耗掉）。告诉你啊，据统计，在圣诞节期间，人们的体重平均可以增加5磅。这些热量相当于你连续5周每天都多摄取了500卡路里。或者说得再形象点，那就是等于两个馅饼的热量。

所有的小点心和零食都是给你增加卡路里摄入量的“犯罪分子”，当然你可以把摄入的卡路里再想法子消耗掉，这样最好不过，但是我觉得你读了本书以后就会

明白，其实事情根本不会如你想的那么简单，我才不信你每次吃了零食都能马上通过运动等方式把摄入的卡路里都消耗掉呢。

总之，你在照这本书的方法实施你的减肥大计时，一定要在脑中铭刻这一等式——这样你才能改进你的体型，让体重降下来。

