

蔡依林 Jolin 著

介瘦



Jolin

能吃能睡又能瘦

介
瘦



图书在版编目 (CIP) 数据

养瘦 / 蔡依林著. — 上海 : 上海文艺出版社, 2011

ISBN 978-7-5321-4253-8

I. ①养... II. ①蔡... III. ①女性—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192666 号

著作权合同登记号 图字 : 09-2011-482 号

特约策划 : 吴文娟 徐曙蕾

责任编辑 : 毛静彦

装帧设计 : 曾琼慧 汪佳诗

养 瘦

蔡依林 著

上海文艺出版社出版、发行

上海市绍兴路 74 号

新华书店经销 利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司印刷

开本 700 × 889 1/16 印张 14.5 字数 100 千字

2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5321-4253-8/G · 110 定价 : 35.00 元

蔡依林 Jolin 著

养瘦

Jolin

能吃能睡又能瘦

Foreword

作者序

从里到外都美丽

哈啰！谢谢你们买下这本集结我多年瘦身经验的书，这里面记录了我这几年以来所有的瘦身心得和方法，我真心地想要与你们分享这一切，因为让你们得到正确的减肥观念，瘦得又美又正，是我很在乎的事情！

我从一开始完全不知道要怎么瘦身，听信网络上或同事间错误的减肥方法，那时候几乎天天都处于一种精神紧绷的状态，甚至还伤害到自己的身体，心情也美丽不起来，让我后悔莫及！我想这件事情你们也都听说过不少传言吧？

后来我认识了减重营养师，他们教了我一些观念，慢慢纠正我错误的饮食生活方式，我才开始“敢吃”。我相信很多有意志力减肥的人，都曾经陷入一种“少吃少胖”的误区，但这是错误的观念喔！我一定要再次特别强调，其实“吃才是减肥的开始”，重点就在于你吃对还是吃错而已。

后来我又认识了另外一位营养师，她除了告诉我怎么吃才会瘦之外，甚至更进阶地告诉我“怎么吃才美”，我很认真地将那套观念学起来之后，发现原来瘦身还有另外一个关键，就是内在身体机能也要调养好，才

能从里到外都美丽！所以啰，现在我即使一直维持住这样的身材，同时也能做出需要大量体力的演出，让你们欣赏到我的演唱会之类的，这一切都是因为我不只瘦，而且瘦得很健康啊！

我真心地讲，这真的是一本很实用的书，既能帮助你瘦身又能健体，希望你们都不要再去误信那些害死人的减肥流言了，因为那些会伤害身体健康的方法真的是得不偿失，赶快跟着书里的方法，和我一起变美丽吧！

学起来之后要“坚持”下去，一起加油吧！



Preface

推荐序

Jolin的玩美主义

yo! yo! 亲爱的，最近怎么样~~~哎唷！不错喔~听说又要出书了……呵呵！了不起呀！想不到没我在身边的日子，你除了无恙，还愈来愈博学多才了~~~对于你，除了佩服，更加景仰！若我拥有你三分之一的耐力执著，绝不放弃的性格……~~~还是别吧！以我懒人的性格，刚刚那几个字，就当没写过啦……哈哈哈！

虽说我不在你身边的日子多过在你身边的日子，~应该说……多很多很多（害羞），但是，请你切记，我可是在忙碌的工作之后，余下来的时间里，时时偷偷地关注你，尤其是你那惊人的“食量”！以前的你，常让我觉得不可思议，怎么可以这样子“善待”你自己的身体，多想告诉你：人生除了梦想，身体健康快乐才是人生最重要的推动力，试想，没有健康的身体，梦想又要如何飞翔？呼！直到看到这本书，曾经的担心终于放下，我说，唷！难怪近期的你比以前更加容光焕发、神采奕奕，还以为可能是沉浸在幸福中……嘻嘻嘻嘻！

好啦好啦，发自内心的废话来啰：

每一次看到你亮眼地站在舞台上，就像是与生俱来的歌姬一般，这舞

那唱的，总是从心里默默地为你鼓掌加油骄傲着，但却也同时间心疼着，心疼着你为每一个舞步疼痛扭曲留下的汗水，每一个跳跃音符的声嘶力竭，因为我知道这一切的玩美，是经过多少的日日夜夜不断转换交替忍着痛含着泪得来的成果；而那玩美公主模样魔鬼身形，又是经过数万次的咬牙切齿，才克服住垃圾美食强烈的诱惑保持着！

作为一个默默在你背后为你鼓掌的朋友，其实最开心的，不是跟你一起分享你的成就与否，而是看到你，知道你，健康并快乐地享受自己的人生追逐自己的梦想～

人儿啊～吃得开心，睡得安稳，笑得灿烂，梦得美丽，才是人生的过程中最重要的功课。

感谢你发现了人生的真谛，认识了自己的身体，让爱你的人～呼～放心了许多，学会与自己的身体平衡相处，更是人儿活着的修行。

身体是如此神奇又精密的武器，不好好的保养使用关心了解，又怎能让你身体带领着我们健康快乐地向着梦想前行呢？！是不是？！对不对？！有没有～～哈哈～XOXO～～～～

对了！亲爱的，我俩也差不多该“瘦身”且“健康”的聚聚啰！

＼(o^，^o)/～～～

Contents

作者序：从里到外都美丽 蔡依林 ……002

推荐序：Jolin的玩美主义 舒淇 ……004

Part 1

那令人抓狂的减肥岁月 ……010

养瘦！这才是瘦身真功夫 ……012

爱美无罪！想瘦有理！ ……014

分享我的错误，让你们省去冤枉路 ……016

瘦不等于美丽 ……018

非常人般的极致要求，一路走来竟血泪斑斑 ……020

体重变成我的心情指数，最后我全盘皆输 ……022

瘦身减肥第一课，必先丢掉体重计 ……024

瘦身，应该是一段美丽旅程 ……027

Part 2

网络瘦身流言终结者！ ……030

错错错！这些方法统统瘦不了！ ……032

胶带缠手指 ……032

每天只吃一餐或不吃 ……033

只吃苹果等单一食物减肥法 ……034

吃代餐包和零食代替正餐 ……035

各种塑身道具 ……036

埋耳针、针灸减肥 ……037

喝减肥茶、山楂茶 ……038

喝果醋 ……039

只吃肉、卤味，不吃淀粉 ……040

无油、过水减肥法 ……042

吃减肥药 ……044

五大正确瘦身原则，缺一不可！ ……046

一、天上不会掉下来让你变瘦的礼物 ……047

二、请唾弃不符合健康准则的方式 ……048

三、不能持之以恒等于白搭 ……049

四、造成生活不便就别为难自己 ……050

五、听取专业不要耳朵硬 ……051

“Jolin流”养瘦内功心法! ……052

一、爱自己,不要和自己的身体为敌 ……053

二、“养瘦”是终身大事、不是百米赛跑 ……054

三、做个美人一定要气色红润、元气足 ……056

四、抛开卡路里、丢掉体重计 ……058

五、不要因为“吃”而影响情绪 ……060

六、寻求专业咨询 ……063

Part
3

吃,是减肥的开始 ……064

“吃得对、吃得够”是基础大原则 ……066

听身体说的话,别听脑子说的话 ……068

拥有正确减肥知识才能达到瘦身效果 ……070

算分量比算卡路里简单得多 ……072

记录“吃东西日志”,这是减肥的大帮手 ……073

我实行多年的“养瘦私笔记” ……076

一、好消息,就算光睡觉也会消耗热量哟! ……078

二、吃对食物就变瘦!也太简单了吧! ……082

三、“肉+菜+淀粉”=超有用减肥餐 ……086

四、养瘦生活的每日饮食分量 ……094

五、不用装水袋,你自己就可以控制胃的大小 ……100

六、Jolin不怕外食的私藏秘诀 ……102

外食族的养瘦提案 ……109

肚子饿却没空去吃饭,怎么办? ……109

这也胖、那也胖,胖的部位都不一样! ……111

我要如何拥有自然苹果光? ……113

Case Study

二十公斤换来的幸福婚姻 ……114

Part
4

养瘦心法大公开!126

神奇的窈窕超体验, 关键只在吃对与吃错128

除了变瘦变美之外, 我更是活力满分130

不再痛恨脂肪, 原来它能让人这么美丽132

女生最怕的局部肥胖, 靠吃就能改善134

不吃冰品和生食, 下半身肥胖bye bye135

拒冰还能老得慢, 你还要来碗刨冰吗?136

配合会流汗的运动, 你一定会健康得想大叫138

避免上火, 以免毁了你的健康与美丽140

肤色、肚臍、口渴, 都能观察出火旺141

睡得好, 甩肉、去火好处一大堆144

三餐认真吃, 早餐一定要147

要吃就吃优质蛋白, 就是不过度烹煮的肉149

令人难以抗拒的炸物、甜食和饮料, 只能少吃啊!152

女生最怕的水肿, 我有法宝来治它154

喝水量不足也会让你肿得像气球155

代谢差、吃重咸, 也是水肿的大帮凶157

当当! 抗水肿大法宝: 红豆茯苓莲子汤158

“心想事成减肥法”可不是唬你的!160

不要想“我要减肥”, 而要想“我要调整体态”161

正面思考是健康瘦身的第一功臣162

Case Study

孕妇健康瘦身超EASY164

Part
5

乡民们的瘦身美容大哉问178

脸蛋180

胸部182
手臂184
腿部185
肚腹187
臀部190
头发192
饮食习惯193
运动塑身204
肤质保养206
其他问题214

Part
6

Jolin常做的瘦身进阶操216
---------------	----------

做运动前需知笔记218
----------	----------

A式 美人纤背式220
----------	----------

B式 诱人美背式221
----------	----------

C式 肩颈骨感式222
----------	----------

D式 心机俏臀式223
----------	----------

E式 紧实大腿式224
----------	----------

表1: 消耗热量的三大方式与效能表081
-------------------	----------

表2: Jolin的简易“分量”查询表096
---------------------	----------

表3: Jolin的“日常活动”对照表097
---------------------	----------

表4: 五日健康养瘦菜单108
--------------	----------

表5: 上火食物VS症状143
--------------	----------

表6: 简易自我检测症状法146
---------------	----------



Part 1

那令人抓狂的减肥岁月

为每一位怀抱“我要变美”的你而写

谈到瘦身、爱美，想当然尔，应该没有人比我更有资格了，因为我几乎穷极一生之力地在追求这目标。“养瘦”这个新概念，是让我现在能够达到健康瘦身的主要大功臣，当然也是我在本书当中，即将要与各位分享、并带给各位的美好瘦身旅程。我也相信瘦身这是每个女生一辈子都在追求的东西，虽然我的一生到目前为止不算很长，相对于未来，我还有很长的路要继续追求瘦身和美丽呢！



养瘦！这才是瘦身真功夫

很多人都问我，到底什么是“养瘦”？其实养瘦这观念很简单，主要就是在日常生活中，用健康的态度，无时无刻培养出一个既健康又可以瘦身的美丽生活习惯。也就是说，这样的瘦身习惯要能够随时随地进行，也就是完全和我们的生活融为一体方式。


很多美眉都很不愿意相信，会有一个每天都能执行且有效的减肥方法，但是，请相信我，这是真的，只要你肯努力又有毅力，一定能够完成。所以我才愿意公开与各位分享，希望你们都跟现在的我一样，有一个健康的身体，也有良好的体态！

“养瘦”就是要你一点一滴地培养瘦身观念和习惯，强调“能吃能睡又能瘦”的特色，然后得到一个健康、美丽又窈窕的身体。等你看完本书，并且把我的瘦身方法都学起来力行之

后，你肯定会在不知不觉当中就达到这个境界的。

我跟你们一样，并非一开始就懂得这个正确的瘦身减肥法，想当初我甚至比一般人更努力，结果就是花了N倍的钱财、无数的宝贵光阴，甚至赔上珍贵的健康，最后却换来一个又一个可怕的“后遗症”，不管是生理或是心理都受到严重创伤，然后就算变瘦了也只落得“面黄肌瘦”的下场而已，一点都不美丽！

这不是我要的，也不会是你们要的，所以请你们一定要学会我在书里说的正确观念，因为这不仅关系到你的外貌，更关系到你的身体健康喔！



爱美无罪！想瘦有理！

从初中开始，我就懂得要追求美了，那时看着时尚杂志里美丽的model，觉得自己真的跟丑小鸭没两样，而且青春期的婴儿肥使我距离超级名模的标准太远、太远。

长高是很难靠后天努力的，但变瘦绝对是肯奋斗就能达成的。我从小就有惊人的意志力，深信自己一定能够变成像时尚杂志里那种纸片人model，因此我积极地阅读大量报章杂志的瘦身信息，并且常常在网络上输入关键词“减肥”来搜寻出任何一种可行的变瘦方式。

或是，只要听说哪个明星用了哪种方法成功瘦了一大圈，我都会迫不及待地试验。那几乎是一种班上的集体中毒，同学之间会交换彼此的减肥心得，一起朝向“纸片人”的目标迈进。