

欧美最具人气的减肥专家

《肥王》教练吉莉安·迈克尔斯教你非常塑身计划

减肥使用手册

管理好你的新陈代谢

MASTER YOUR METABOLISM



【美】吉莉安·迈克尔斯◎著

张焕晓◎译

以前，我们总是**拼命节食、锻炼**来让自己瘦下来
后来，我们又斤斤计较于每一份食物的卡路里
无论哪一种方式，都不能保证你**健康减肥**不反弹
现在，吉莉安·迈克尔斯颠覆以往的减肥观念
告诉你塑造**健康火辣**体型的至简奥秘！

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

减肥使用手册

管理好你的新陈代谢

MASTER YOUR METABOLISM

【美】吉莉安·迈克尔斯◎著
张焕晓◎译

图书在版编目(CIP)数据

减肥使用手册：管理好你的新陈代谢 / (美) 迈克尔斯著；张焕晓译. —南京：江苏人民出版社，2010.8
ISBN 978-7-214-06423-3

I. ①减… II. ①迈… ②张… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第162440号

江苏省版权局著作权合同登记：图字10-2010-240

Master Your Metabolism

The 3 Diet Secrets to Naturally Balancing Your Hormones for a Hot and Healthy Body!

by Jillian Michaels with Mariska van Aalst(collectively, the "Author")

Foreword by Christine Darwin, M.D.

This translation published by arrangement with The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Chinese Simplified translation rights © 2010 by Jiangsu People's Publishing House

All rights reserved.

书 名 减肥使用手册：管理好你的新陈代谢

著 者 [美] 吉莉安·迈克尔斯

译 者 张焕晓

责任编辑 蒋卫国

特约编辑 刘 频

出版发行 江苏人民出版社（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）

网 址 <http://www.book-wind.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 北京同文印刷有限责任公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 17.5

字 数 233千字

版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-06423-3

定 价 29.00元

（江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换）

前言：“收复”新陈代谢，还你完美曲线



这本书也可以叫作《一个健身达人的进化论》。为什么这么说呢？因为我在健身界摸爬滚打了17年，在这17年里，我不断地向世界顶级的运动医学家、营养学家、内分泌学家以及抗衰老学医生学习，而这本书里汇集了我这么多年来学到的东西。是的，我所学到的知识将我指引到了这里：《减肥使用手册》，这是取得最佳体重以及最佳健康状态的黄金法则。

从儿童时期的暴食者，到后来的减重达人，这本书是我在追求健康减肥的旅程中的升华之作。我从事这个领域已经将近20年了，但是，我在过去这些年所学到的东西完全改变了我的体质和生活。

而且，你手上的这本书与锻炼无关。

你是不是觉得很惊讶呢？

我知道，按照你的设想，我所讲的一定是运动锻炼。到目前为止，我一直在讲锻炼的益处。但是所有人，包括你在内，都知道锻炼是对身体有益的，所以这并不是我在这本书里面要讨论的议题。

另外，这也不是一本关于卡路里计算的书。

我知道你在想什么：这个人在那么长的时间内都一直提倡健身锻炼和卡路里监测，最后，终于还是放弃了吗？不是的！

《减肥使用手册》首先是一本关于饮食的书籍，这也是我写的第一本讲饮食的书。我可以告诉你，如果你按照我在本书中所讲的来做，那么你的生活将发生改变，而且这些改变远远不止变得苗条那么简单，它会使你的生活更有质量。

众所周知，流行餐是过去式的东西了，80年代和90年代的无碳、无脂狂潮已经成为了科学的笑柄。现在，欢迎你来到未来时代——这是一个研究基因组作图、干细胞和营养基因学（研究食物如何与我们的基因相互沟通的学科）的时代。是的，卡路里计算和锻炼都非常重要，但这并不是全部。在饮食和运动计划的深处，有一些微小的信使在你的身体和大脑之间传递信息，这些“微小的信使”就是指你身体里的激素。

激素究竟与什么有关？让我来解释一下。如果我问你新陈代谢是什么，你会怎么回答？我猜你会说：“那是我的身体燃烧卡路里的方式。”

如果你确实是这样回答的话，那就错了。燃烧卡路里只是新陈代谢所要完成的关键任务之一。那你知道答案是什么吗？

答案就是激素！你的新陈代谢就是你的生化情况。

比如说，一些激素会告诉你，你饿了；另一些激素会告诉你，你吃饱了。

在你进食的时候，激素会告诉你的身体如何处理这些食物，是将其储存起来，还是作为燃料燃烧掉；在你锻炼的时候，激素会告诉机体如何动员和消耗身体里的能量储备，如何启动和暂停身体里各个不同系统的功能。体重增加的每个环节几乎都受激素控制，而体重减少的过程也是这样的。

现在，你可能正在想：“我是男的，所以我不用担心激素。”或者“如果这本书讲的是激素，那对我不适合，我还有20年才到绝经年龄呢。”

我以前也是这么想的！当时我才34岁——我的体重怎么可能跟我的激素有关系？但事实上，不管你是女孩还是男孩，不管你年轻还是年长，你的体重都和你的激素息息相关。而且，不管你想减掉的是进大学后增加的体重、产后腹部的赘肉，还是啤酒肚，减肥的成功与否都取决于你的激素。

而就在此刻，你的激素——从定义上来说，它就是你的新陈代谢正在失去平衡。在不知不觉中，你的激素正受到毒素、营养缺失、被应激支配的内分泌干扰因子等因素的影响，从而导致肥胖和疾病。而且，在所有人的身体里，这些有害物质都潜伏在让人出其不意的地方，并且最终会干扰我们的激素功能，导致激素失衡。

这就是我创作《减肥使用手册》一书的目的：识别这些导致肥胖和疾病的“催化剂”，从源头上把它们清除出去，这样就能帮助你创造出最佳的健康状态，使你的身心功能最大化。不管你有多少岁，我都将和你一起“瞄准”这些干扰我们内分泌的因子，将它们驱逐出体外，恢复激素和谐的状态，

还你健康、快乐和苗条。

《减肥使用手册》这本书综合了内分泌科学中关于新陈代谢、饮食习惯和体重的信息，并结合个体生化环境的最新研究，为你提供明确的计划。而这种完整的生活计划不仅能帮助你减轻体重，而且保证永不反弹。

有些人把内分泌系统比喻成一支管弦乐队。每一种激素就像一件乐器，它们之间相互配合就能演奏出奇妙的乐曲。但是，如果在音乐会上，小提琴突然发出一阵狂乱的杂音，或者是戛然而声。然后，竖笛开始发出持续飙高的尖声，钢琴师的演奏也乱了节拍，那将会是怎样的场面？

如果是这样的话，那这场音乐会听起来就是彻底的噪音了，不是吗？

这正如你的新陈代谢。如果你体内的任何一种激素失常了，那你的身体就会出现异常。而且，一旦某一种激素出现了故障，其他的激素也会相继出现问题。所以，如果你体内的激素不正常了，你不能只关注其中的某一种激素——你需要做的是使所有的激素都回到正常的轨道上，重新达到和谐。

下面的这些词你可能都听说过：皮质醇、生长激素（也称为 HGH）、胰岛素和瘦素——尤其是午夜 1 点播放的关于减肥之类的资讯、广告更乐于卖弄这些词汇。这些就是激素的名称，而这些激素就是让你的体重和健康发生戏剧性变化的“幕后高手”。

说到这儿，有人会认为如果一种减肥产品以这些激素为靶心目标的话，那这种产品就一定会有效，对吗？这很难说。事实上，那些只盯着某一种

激素的所谓“治疗”（它们如果对这种激素确实有效的话）是非常不完整的，会起误导作用的。

与这些资讯、广告不同的是：这本书讲的是如何自然优化所有的激素，同时避免服用各种危险的或是昂贵的药物的方法，而不是每次都把某一种激素单独拎出来对待。

我们的饮食以及环境中存在的成千上万种因素都会对我们的激素造成影响，从加工食物到杀虫剂，从睡眠不足到过度应激，每一种因素都在影响着我们体内的激素平衡。任何干扰都会使某一种激素发生亢进，并使相应的另一种激素的合成受到抑制，甚至减少释放量。当一种激素的正常功能被破坏，这种不平衡状态就会引发一连串的不平衡。所以，我们常常见到这样的情况：即使你精确地计算卡路里，严格地控制卡路里的消耗，这些激素的慢性失衡仍然会让你发胖。

我要教给大家的是：你只要简单地改变你在食品店里和餐桌上的习惯，你的激素就能恢复正常状态。在这本书里，我们将深入讨论，如何清除那些有损于内分泌系统、能启动脂肪储备激素并导致你发胖的有毒、有害物质。接着，我们要一起来恢复那些能直接激发燃脂激素的营养因子，并使它们恢复到最佳水平。最后，我们将让你的身体所摄入的和消耗的能量重新达到平衡，使你的新陈代谢变成为你服务的燃脂机器，而不是与你作对的贮积脂肪、偷窃能量的系统。

当你身体里的各种激素都处于最佳水平时，你身体的各项功能也将达到巅峰状态：

你的新陈代谢开始和谐演奏；

你的状态看起来会好很多；

无需太多的努力就能使你的体重维持在一个正常的水平；

你的腹部将变得平坦；

你的皮肤会变得干净又光滑；

你的头发和指甲也结实有光泽；

你的眼睛会更加明亮；

你的感觉也由迟钝变得敏锐起来；

你不再因为过度的饥饿或者疯狂地节食而备受折磨；

你变得苗条；

你能量充沛；

你的生活更加健康，而你会更加长寿。

如果你收看或收听过我的节目，你会知道我是个从不放弃的人，就像狗狗永远不会松开它嘴里叼着的骨头一样。我已经通过不断地改进、完善，使得这

项计划适用于所有人，并且我也是一直按照这样的方法去帮助每一位客户，以及每一位参加《超级减肥王》节目、对细节一丝不苟、持之以恒的选手。与此同时，我不断学习最新、最前沿的研究成果，并将学到的东西付诸个人的实践检验，所以我能确保我所提供的饮食计划和生活方式是最健康、最有效的。

不管你相信与否，这个计划在我的精心调整之下已经具有神奇的效果：我可以每天摄入 2000 卡，每周在健身房锻炼 2 ~ 3 小时（你将会喜欢上这些惩罚性的训练规程的），而仍然保持我现在的体型。

听起来是不是很疯狂？其实你也可以做到！

最妙的是，我已经完成了探索的工作，所以你不需要再去摸索了！

我知道每个人的生活都很繁忙。我也知道大家都讨厌那些需要去计算、画表、对每 1 分钟都斤斤计较的计划。这本书所倡导的计划根本不需要做这些！在健身房这样的场合下，我可能是个很强硬的人，但是，在这本书中我所要做的是，帮助你轻松地调整你的饮食结构。所以，从现在开始，你就找个舒服的位置坐下来，享受阅读和学习吧。

在这本书中，你将学到以下技能：

如何使减肥所需的激素最优化；

修复你的新陈代谢，使它为你服务，而不是伤害你；

选择能够触发减肥激素的食物和习惯；

避免可能触发增重激素的食物和习惯；
掌握哪些食物搭配起来，怎样烹制才能最大限度地使
内分泌受益的技巧；
采用厨房里的常备原料快速地准备一份激素平衡餐；
每天花几元钱就能吃得很好；
通过放松技巧来消除影响生化环境功能的障碍；
清除环境中的毒素，重新协调激素，使体重下降；
享受可以防止癌症、心脏疾病、抑郁症、糖尿病以及
其它与饮食和生活方式相关的疾病的新鲜食物；
显著提高体能水平，延长寿命。

在你阅读此书的过程中，你可以将这个计划作为一种总体的指导原则，或者也可以将其作为具体的减肥计划。我将尽可能地从细节上进行介绍，至于是仅采用其中的主要观点，还是全部按照书中所说的来实施，这是你的自由。

我将向你呈现我们需要解决的各方面问题，希望你在了解了这个计划的核心思想后能做出正确的选择。这样，你将收回对激素的控制权，重新启动你的新陈代谢，并使其以从未有过的速度快速地运转着。因为，从根本上说，这本书不是教你如何使自己变得苗条来获得健康，而是教你如何通过健康来让自己变得苗条起来。

准备好了吗？让我们现在就开始吧。



目录 Contents

前言：“收复”新陈代谢，还你完美曲线 / 001

第一部分

减肥扫盲区：为什么减肥总不见效果

Master Your Metabolism

第一章：激素代谢是怎样影响减肥效果的 / 002

谁？拖了减肥的“后腿” / 002

你的激素可能也乱套了 / 005

管理好你的新陈代谢，想不瘦都难 / 006

生活中有哪些因素跟你的激素过不去 / 008

激素平衡哪少得了锻炼的作用 / 011

锻炼也要量“力”而行 / 013

永远不要成为压力的“奴隶” / 015

为什么你总在减肥上白费力气 / 017

“低碳环保减肥法”让你更轻盈 / 019

简单三步，为你打造完美体型 / 024

为了你的腰围、曲线，努力吧 / 027

第二章：健康减肥不反弹的至简奥秘——激素代谢平衡 / 029

为什么有人光吃不胖，你喝口凉水也长肉 / 029

你不一定了解“新陈代谢” / 030

牢牢把握这个法则，你一定能健康享“瘦” / 032

哪些激素正在影响你的新陈代谢 / 034

胰岛素释放正常，体重才正常 / 035

大多数肥胖者都存在甲状腺功能低减的现象 / 038

雌激素和孕激素在燃烧脂肪方面各扮演什么角色 / 041

让你活力不减当年：睾酮和 DHEA / 047

这三种激素比笑话更能缓解压力 / 049

再多点生长激素也无妨 / 053

瘦素的“工作”就是控制食欲，燃烧卡路里 / 056

让你又爱又恨的生长激素释放肽 / 058

第三章：你是怎么步入肥胖者行列的 / 062

激素为什么会和你“作对” / 062

内分泌干扰因子就是见不得激素正常 / 063

锻炼不积极，再怎么减肥也白搭 / 064

节食减肥法最不靠谱 / 066

每个人都应该少吃点精加工食品 / 068

我们其实每天都在“吸毒” / 070

毒素无处不在 / 072

有害的细菌太多——而有益的不够 / 076

工作时间过长——而睡眠时间太少 / 078

到处都是“药品加工厂” / 079

强调一下，吸烟真的不好 / 082

我们生活在一个“让人发胖”的环境里 / 083

第四章：最潮减肥法，吃出窈窕好身材 / 085

第一步：丢掉它们，跟肥胖说拜拜 / 085

第二步：减肥必选的“钻石级”燃脂食物 / 086

第三步：平衡代谢功能，实现最佳的燃脂效果 / 088

第二部分

塑身有道：健康完美体型的塑造计划

Master Your Metabolism

第五章：第一步——丢掉它们，跟肥胖说拜拜 / 092

对精加工食品坚决说“不” / 095

珍爱健康，远离氢化脂肪 / 095

减肥“黑名单”绝对少不了精制谷物 / 097

精制糖的作用就是让你变胖，再变胖 / 103

人工甜味剂又叫“增肥剂” / 105

人工防腐剂和着色剂是专门的破坏因子 / 108

小心，谷氨酸盐能破坏你的神经系统功能 / 112

有些食品要悠着点吃 / 113

不是所有的蔬菜都热量低 / 114

热带水果、水果干和水果罐头不是好东西 / 115

大豆虽好，可不要贪吃 / 116

每天只喝一杯酒最好 / 118

全脂奶制品和肥肉是毒素的“集中营” / 119

在罐头食品面前，再大的诱惑也要抵挡住 / 122

咖啡因的副作用不仅仅是让你发胖 / 123

第六章：第二步——减肥必选的“钻石级”燃脂食物 / 126

这些营养物质是你的最佳选择 / 126

豆科植物是天然的“脂肪燃烧器” / 127

为身体解毒，非葱属家族莫属 / 129

什么食物既美味，又能让你瘦下来 / 132

你的身体需要肉类和蛋类 / 135

美女们该抢的排毒瘦身食物 / 141

十字花科蔬菜是预防癌症的“超级巨星” / 144

营养师钦点的高营养食品 / 148

爱上坚果和种子类食物吧 / 149

控制体重哪能忘了有机奶制品 / 151

多吃全谷类食品，就能减少进食量 / 154

怎样才能确保我们的饮食安全、健康 / 156

买有机食品其实是在帮你省钱 / 161

第七章：第三步——平衡代谢功能，实现最佳的燃脂效果 / 165

重新平衡技巧 1：每 4 个小时进食 1 次 / 165

重新平衡技巧 2：吃到饱为止，但不要吃撑 / 170

重新平衡技巧 3：绝佳的食物搭配方式 / 174

第三部分

减肥必修课：主宰代谢、塑造“S”曲线的技巧

Master Your Metabolism

第八章：平衡激素、健康减重的王牌生活战略 / 180

清除环境中的毒素 / 181

哪种塑料制品最安全、毒性最小 / 181

该丢掉的丢掉，该保留的保留 / 183

警惕化妆品和护肤品的美容陷阱 / 185

几招简单的小技巧帮你快速清除室内的毒素 / 188

小心中了杀虫剂的“毒” / 191

为了宝宝的健康，谨慎点是应该的 / 192

别拿药物的副作用不当回事 / 193

哪些营养物质能帮你减肥 / 195

重新平衡能量的消耗 / 202

招数一：每晚至少睡7个小时 / 203

招数二：每天都要活动活动筋骨 / 204

招数三：善待自己 / 205

第九章：DIY 减肥食谱，低热量享受苗条 / 208

掌控你的数学食物，吃出S身形 / 208

“明星级”健康饮食计划，让你越吃越瘦 / 211

16套黄金食谱，让你时时刻刻都享“瘦” / 217

食谱索引 / 217

早餐方案 / 218

午餐方案 / 222

晚餐方案 / 228

第十章：健康是不变的主题：几个常见激素问题的调治方案 / 234

克服经前紧张综合征，轻松度过那几天 / 234

甲状腺功能低下不再是减重的“绊脚石” / 236

怎样做才能远离代谢综合征 / 238

轻松解决不孕“黑手”多囊卵巢综合征 / 241

让女性不再为绝经期烦恼 / 243

男性更年期不麻烦 / 245

第十一章：欢迎走进全新的新陈代谢世界 / 248

附录一：平衡激素、健康减重的王牌购物清单 / 250

食品百货店购物指南 / 250

可供选择的精加工食品品牌 / 252

食品购物清单 / 253

附录二：有机资源 / 259

有机的和可持续的食品或产品 / 259

无毒产品资源 / 262

其它有帮助的资源 / 263

个人项目 / 263