

不挨饿的减肥法

吃得越多,减得越多

——好莱坞名人屡试不爽的减肥真经

[美]海莉·波默罗伊◎著

[美]夏娃·亚当森

陆金龙 等◎译



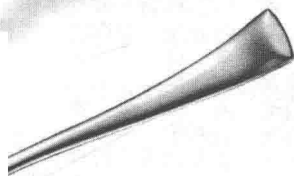
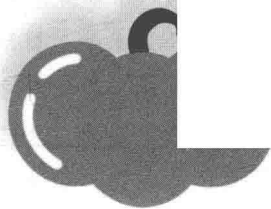
吃得越多,减得越多

——好莱坞名人屡试不爽的减肥真经

[美]海莉·波默罗伊◎著

[美]夏娃·亚当森

陆金龙 等◎译



图书在版编目(CIP)数据

吃得越多, 减得越多: 好莱坞名人屡试不爽的减肥真经 / (美) 海莉·波默罗伊, (美) 夏娃·亚当森著; 陆金龙等译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5578-0213-4

I. ①吃… II. ①海… ②夏… ③陆… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007308号

THE FAST METABOLISM DIET: Eat More Food & Lose More Weight by
Haylie Pomroy with Eve Adamson
Copyright © 2013 by Haylie Pomroy
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
Simplified Chinese language edition copyright © 2015 by JILIN SCIENCE
AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.
吉林省版权局著作合同登记号:
图字: 07-2015-4525

Chi De Yue Duo, Jian De Yue Duo

吃得越多, 减得越多

Haolaiwu Mingren Lushi-bushuang De Jianfei Zhenjing

——好莱坞名人屡试不爽的减肥真经

作者 [美]海莉·波默罗伊 [美]夏娃·亚当森
译者 陆金龙 刘海生 齐桂兰 王政
出版人 李梁
选题策划 张海艳
责任编辑 孟波 张卓
特约编辑 张海艳
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 250千字
印张 17
版次 2017年4月第1版
印次 2017年4月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635185
网址 www.jlstp.net
印刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5578-0213-4
定价 38.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

“真遗憾没能早点儿认识您！”这是我见到海莉·波默罗伊时对她说的第一句话。她是加利福尼亚伯班克营养中心的营养学家，最近我们在一起共事。之前海莉和我在不同的工作领域，但我总是能从我的病人和其他执业医师那儿听到对这位杰出的营养师的赞美之言。现在我们在一起工作了，我不得不承认她确实有很多过人之处，也有着非凡的个人魅力。她不仅心地善良，而且对患者无比关爱。她的很多患者在采用了她自创的令人称奇的绝妙减肥方法后，都取得了令他们高兴和极为满意的减肥效果，身体状况也大有改观，并且逐步形成良好的生活习惯，让他们走向了健康的道路。这些改变着实令人惊异，说明海莉的方法科学可行，这也是海莉多年努力取得的成就。

于是，我开始把自己的患者介绍给她，特别是那些患有糖尿病和高血压的肥胖患者，因为对于他们而言，采用正确的减肥方法至关重要。他们总爱在每次去海莉那儿复诊之前先到我这儿来，满心欢喜地说起海莉以及她推荐的那些美味可口、令人心满意足、营养丰富的真正食物，甚至还会教我一些食谱。他们中的很多人非常感激我能够将他们引荐给海莉。说实话，我以前还真的从未见过减肥能如此快乐地进行。那么到底是怎样的减肥方法让人能如此心甘情愿地遵从？

起初，我虽然看到海莉的患者取得了一些减肥效果，但也怀疑这个减肥方法的效果能否持久，那些患者会不会像以前那样重蹈减肥后反弹的覆辙，让他们备感沮丧挫败。但经过对海莉的饮食方案的进一步了解，我开始明白了这种情况其实不会发生。海莉的饮食方案是建立在医学研究基础上的，有科学理论的支撑，有实践依据，而非什么神乎其神的秘方。海莉拥有丰富的人体新陈代谢方面的知识，她对特定的饮食如何引起人的生化改变，使得代谢速度减慢或者加快这方面有深入的研究。最重要的是，她的方法全面缜密、奏效快、效果持久，减肥后不会反弹。

这种方法效果好、易于操作，且减肥过程令人愉快。该方法巧妙而独到地运

用了一系列营养丰富的美味食谱，将整个减肥过程分成几个阶段，不同阶段有不同的餐食，其目的就是要促进我们的新陈代谢。我见证了这种方法的实际收效：体重下降、胆固醇水平下降、血糖稳定、睡眠改善以及压力缓解消除等等，且这些效果并不是暂时的，它们都经受住了时间的考验。海莉总是说：“让食物帮助你减肥。”这也正是其方法之根本。这个方法对于那些使用其他减肥方法毫无效果的人也很奏效。

据2010年美国疾病控制和预防中心报告，美国成年人中，肥胖者占35.7%，体重超重者占34.2%，也就是说超过69%的成年人体重异常，其身体健康也因此受到威胁。现在全社会都面临着这个形势严峻的问题，我们不能再听任其发展，必须采取行动，刻不容缓。我在实际工作中，遇到过很多病人都是因体重超标引发了诸如心脏病、糖尿病、抑郁症等慢性疾病。他们消极悲观，生活毫无乐趣，更谈不上具有什么生活品质。我也看到有些患者因采取不正确的减肥方法，结果陷入节食和暴饮暴食的恶性循环中，无法摆脱食物与体重之间的矛盾的痛苦。我也清醒地意识到体重问题及其导致的慢性疾病给人们带来的心理影响，因此这个问题绝对不容忽视。

海莉给那些因减肥总是失败而感到绝望的人们带来了曙光。我希望所有有这方面需求的人都能亲自与海莉进行交流，因为她是那么友善、体贴、耐心，总是给予她的患者极大的鼓励，帮助他们树立信心。这也是我很喜欢她写的这本书的原因。任何人都可以按照本书所教的方法进行这个效果令人难以置信的饮食方案，还可以通过网络等方法得到海莉的帮助。海莉凭借自己幽默的笔触、丰富的相关专业知识，还有其坚定乐观的精神，帮助你转变观念，将你过去认为不可能的事情变为现实。

请相信我，你超重的体重、恶劣的健康状况、不满意的生活都是可以改变的。我见证了海莉是如何让这种改变发生的，因此迫不及待地想把这本书推荐给我所有的病人。现在请你认真阅读这本书，掌握正确的饮食方法，形成良好的习惯，相信会逐步消除并摆脱饮食所诱导的慢性疾病。有朝一日，人们越来越健康，来找我看病的人越来越少，这岂不正合我意？

那么就预祝你在海莉·波默罗伊的帮助下，将你的代谢修复成功！祝福你将开启崭新的生活！

——布鲁斯·M. 斯塔克

医学博士、内科学和成瘾医学认证医师
长年从事疼痛医学和抗衰老医学研究

目 录

第一章 满足你的代谢需求

第一节 介绍 3

减肥关乎燃烧，来点燃它！ 7

快速代谢饮食方法的诞生 8

我与你同在，让我们对结果拭目以待 12

第二节 该如何做 15

什么是新陈代谢 17

体内的篝火 18

三碘甲腺原氨酸（T3）和反三碘甲腺原氨酸（RT3）的秘密... 19

你的燃烧率 27

第三节 代谢修复中作用重大的五大“要员” 35

身体的五大“要员” 37

医生在促进新陈代谢中的作用 45

第二章 揭秘快速代谢饮食

第一节 放松、释放、燃烧：一周的三个阶段 53

快速代谢饮食：效果显著的三个阶段，力量强大的一周 ... 55

阶段1: 解压放松	56
阶段2: 分解释放体内存储的脂肪	64
阶段3: 燃烧脂肪, 释放热量, 让你的心脏和身体激素焕发 活力	72
阶段1食物清单	81
阶段2食物清单	84
阶段3食物清单	86
 第二节 快速代谢之规则: 可行与不可行	89
快速代谢饮食的注意事项	91
规则	103
 第三节 审视你的生活: 让它为你工作	105
你是谁	107
自查	107
每天的日程安排	109
每餐食物量	111
你目前的身体情况	116
你自身的障碍	117
你的偏好	119
你的家人	120
你的烹饪方式	120
你的运动量	123
量体裁衣, 制定符合你自己的膳食图	124
翻页之前	131

第三章 走向辉煌的四周

第一节 第一周：轻装前进 135

你期待着什么，你将感受到什么 136

多多益善 137

吃什么：你的第一周每日膳食图 139

第二节 第二周：哦，上帝啊！ 145

你期待着什么，你将感受到什么 146

吃什么：你的第二周每日膳食图 150

第三节 第三周：如果你认为我现在看起来很好…… 155

你期待着什么，你将感受到什么 156

吃什么：你的第三周每日膳食图 161

第四节 第四周：继续努力 167

你期待着什么，你将感受到什么 168

吃什么：你的第四周每日膳食图 169

第四章 快速代谢饮食在运转

第一节 伴随快速代谢的生活 179

重复进行快速代谢饮食计划 180

健康生活一辈子 182

一生受用的维护快速代谢之规则 183

快速代谢生活技巧——生活在继续 190

快速代谢的急救措施 194

第二节 极具价值的四周食谱	199
阶段1食谱	199
阶段2食谱	215
阶段3食谱	235
第三节 超级简单饮食方案	257
致 谢	262

第一章

满足你的代谢需求

第一节

介绍

我是能与你的新陈代谢沟通的人。

我知道你在为减肥总是失败而痛苦不已。无论怎样坚持不懈地节食，进行高强度的运动直至头脑麻木，保持低碳水化合物、低脂或高蛋白饮食等，这一切于你而言已经无济于事。我也知道你失败的原因，更加知道怎样帮你解决这个困扰你的难题。

我是你的身体和新陈代谢系统的修复师，是指导你康复训练的私人教练。我致力于改革创新，而不是照搬别人的模式。因为我的减肥方法非常简单易行，收效却是以往其他节食减肥方法无法比拟的，因而甚至有人怀疑我在饮食方案中施加了黑魔法，但我完全可以向你保证根本不存在什么黑魔法。

我致力于改变人们对食物的看法和感受，改变人们利用食物的方法。你完全能做到通过吃真正的食物，在四周减掉9千克，而不必担心纠结于热量的摄入。为什么？因为在这过程中，你创建了一个健康、快速的新陈代谢机制，

这与魔法没关系，也不存在什么欺骗。医生们会在学术会议上征询和聆听我在这方面的观点和意见；很多人都设法找到我的方案，购买我的产品；很多患者来我的诊所了解情况后都很信服，准备回去后开始实施我的饮食方案。我那聪慧的妹妹说得好：“来喝Kool-Aid吧。”（译注：这是双关语，Kool-Aid是一种美味的饮料，drink Kool-Aid是一句美国谚语，表示对某事很信服，好像被洗脑了一样。）

但我的这个Kool-Aid的确可以帮助你燃烧掉多余的脂肪，使你健康苗条，魅力非凡。要知道我的患者可不是好糊弄的，如果我给他们提供的饮食方案没有什么效果，不易操作，耗费他们时间和精力，或者没有让他们享受到乐趣，他们是不会答应的。我的患者中不仅有影视明星，还有国家橄榄球联盟球员和他们的妻子。甚至迪拜的酋长也听从了他的私人医生的建议，乘飞机来到我这里求助。

患者中更多的是普通人，其中有些人按医生的建议需要减肥，而且不容耽搁，我也给他们提供了针对性的方案。多年来我主要以面对面、一对一的形式为患者服务。我经常与速成减肥中心的医生进行相关探讨；我参与电视减肥节目的现场录制；广告商和公关公司会请我去对他们的产品进行体验并做出评价，这些产品从儿童运动饮料到健康午餐项目，范围很广；我与西夫韦公司、华纳兄弟娱乐公司也有合作，还参与了曝光美国食品工业内幕的纪录片《食品公司》的工作。

我在为促进人们健康，推动人们健康减肥努力着，这就是我的工作，因此我会全心全意地给予你帮助。

我告诉你这一切是希望你能了解，快速代谢饮食方案不是未经证实的理论，也不是个人的主观愿望。它已经历经数百人的实践，并且取得了成功，他们减掉的体重加起来可达数千千克，这完全能说明快速代谢饮食是有效的。这确切无疑，否则我的公司也早就倒闭了。事实上，来我的诊所求助的人非常

多，需要排队等待，有些人甚至用私人飞机接我去他们的家里，只为让我手把手地教他们怎么做。现在，通过这本书，我成为你的营养师，引领你进行快速代谢饮食方案的实施。我希望每一个想要减肥，希望自己的身体更加健康、更加轻盈的人都能掌握这个快速、有效、持久的减肥方法，然后去实践它。

经过多年的研究和临床工作，我懂得如何让你的代谢功能真正持久发挥作用，如何使它专注于燃烧困扰你多年的脂肪。我会通过这本书详细地告诉你如何使这一切成为现实。

这本书不一定是你读到的第一本减肥书，但它会终结你痛苦的减肥之旅。

如果传统减肥方法对你不奏效，那么就來仔细读读这本书吧；如果你喜爱美食，但又纠结于自己那凸起的小肚腩，那么也來认真读读这本书吧；如果你此前一直在节食，自己也意识到其危害性，不知该怎么办，那么这本书正适合你；如果你已经开始对自己的体重深感绝望，想认命了，那么这本书于你而言恰是及时雨。现在，有了这本书，你之前与食物的各种斗争都可以结束了。你可以去享受美食，同时利用食物来帮助你实现减肥目标，并且永不反弹。

长期节食会极大地损伤你的代谢功能，但是快速代谢饮食却能唤醒并恢复你的代谢功能。快速代谢饮食工作的前提是先给代谢造成某种假象去迷惑它。如果你想提高自己身体的运动机能，可以进行交替式训练。同样，你的代谢系统也可以通过交替式训练，形成启动→打造→重建的机制，最大限度地提高代谢功能。

快速代谢饮食方案具体来说分为三个阶段，每个阶段包括两天或三天不等，在不同阶段吃不同的特定食物，循环进行。我们通过这种分阶段的饮食方式，使身体的新陈代谢功能在逐步恢复与休息之间往复循环。

这样，你的身体不仅因得到食物倍感惊喜，而且因不断得到食物滋养，其机能逐步得以恢复，它会将体内囤积的脂肪燃烧消耗掉，这样一来你的体重

就会如你希望的那样迅速下降。快速代谢饮食的目的就是使你摆脱笨重臃肿的身材，拥有更加健康的身体。

我们会将一周分为三个阶段，即阶段1、阶段2、阶段3。每个阶段中你摄入的食物各不相同，并且循环四周，这也遵循了人的每个月生理周期的变化（女人和男人都适用）。你摄入的食物所带来的益处，以及你身体的变化，都远远超过你的想象。你即将开始通过摄入的食物来燃烧和清除体内积存的脂肪，这可是前所未有的。你是否一直期望能有见效快、效果持久的减肥方法？快速代谢饮食就是你的法宝。

你会从这本书中了解身体的工作机理，了解身体怎样对你的各种行为做出不同的反应。今后你会永远摆脱为减肥而禁食、挨饿的痛苦，你会在享受食物的同时而变得健康又轻盈。

这不是空洞的承诺，而是我一次次见证过的事实，男性中有之，女性中亦有之，20岁的有之，70岁的亦有之。经过数年的研究总结，我已经编写出清晰、精准的膳食图谱，适用于每一个人：麸质敏感者、推崇素食的人或严格素食主义者，乃至肉类爱好者。快速代谢饮食易于操作，相信你一定会热衷于它。

许多患者会向我诉说他们既痛苦又恐怖的节食减肥经历。我告诉他们，如果修复好新陈代谢，减肥根本不需要节食就可以做到，他们听后开玩笑说我太过自信。不过他们还是实施了 my 快速代谢饮食方案，并说这就如同在体内点燃了一根火柴。当这些患者离开我的办公室时，我都会祝福他们成功，告诉他们只要按照这个饮食方案进行，他们来找我的次数就会越来越少。同时我也会让他们做好添置新衣的准备，因为一段时间后他们的衣服都会变得肥大，要重新找裁缝量体裁衣了。他们的新陈代谢将开始燃烧，而体内囤积的多余脂肪就是燃料，它们将会被完全燃烧殆尽。

做好准备改变你的生活，一切从食物出发。

食物是构建我们身体的唯一来源。我们想要拥有健康的心脏、强壮的骨骼和肌肉、细嫩紧致的肌肤、光亮茂密的头发，还有健康饱满的指甲，这些都离不开食物的滋养。不仅如此，我们的身体还依靠摄入的食物形成调节身体功能的激素。食物不仅是我们的能量来源，也是我们的生活源泉。你要明白，不是食物使你肥胖，而是你没能恰当正确地利用食物。所以，现在你不应该再惧怕吃食物，而是要学会吃食物的正确方法。就让一切始于燃烧！

减肥关乎燃烧，来点燃它！

有些人觉得减肥莫不可测，有些人觉得减肥根本就不可能。其实减肥不是那么复杂，它和卡路里、脂肪或碳水化合物并没太大关系。人们惯有的减肥概念是摄入的能量要少于消耗的能量，觉得吃得少，消耗得多，就能减肥。但我从来不这么认为，因为很多人这么做了却并没收到什么效果。减肥的关键不是吃得越少越好，减肥关乎的是“燃烧”。

这就涉及你的代谢系统了。恢复你的代谢功能，它会将你摄入的所有食物“燃烧（消耗）”掉，哪怕你吃得很多。你看到过那些吃得不少但却很瘦的人吧？那是因为他们的代谢速度非常快。也有些人即使不吃，仍然肥胖、超重，那是因为他们的代谢功能低下，代谢速度缓慢。代谢系统如果一直受到抑制，最后就像一堆湿木头一般，必然不会发挥其应有的功能。如果在一堆湿漉漉的木头上不断堆放废弃物，它们也会变得很潮湿，你不可能将其点燃。在慢速代谢状态下摄入垃圾食品、精炼糖，或许还有一些你知道不该吃的食物，你身体内脂肪的堆积也就如同这堆湿漉漉的木头和垃圾一样开始了，而且会越积越多，因为它们几乎从没有被消耗过。

多余的脂肪绝不是你想要的，你想要的是矫健的肌肉、满满的能量、健康的激素、平衡的胆固醇、良好的血糖水平，以及细嫩紧致的肌肤、光亮茂密

的头发，还有健康饱满的指甲；你希望自己健康，活力四射，并愿意为健康付出努力；你希望自己能身心愉悦，容貌美艳。但你为了减肥已使自己丧失太多太多，你对此已经倍感厌倦了。

没关系的！就让我们来把这堆“潮湿的木头”好好处理一下。把它烘干，再添些干柴，撒上助燃剂，擦燃一根火柴，让它燃烧起来，把它变成一团旺盛的烈火。这样一来，你将可以像“正常人”一样进食，你周围的人怎样吃，你便可以怎样吃，甚至可以吃得更多。这可能是你从未有过的体验。

你很有可能和我的很多患者一样都存在着一个误区，就是为了控制体重而采取一些自认为有效的方法，如长期节食。实际上这些方法已经给身体造成了极大的损害，而且一直以来并未使你达到预期目标。长期节食使你体内的火焰——新陈代谢受到抑制，代谢速度变得极为缓慢，日复一日，年复一年，“潮湿的木头和垃圾堆”，也就是脂肪，在你的体内越积越多。你吃得越少，你的代谢功能就越弱，继而你不得不吃得更少，从此陷入节食的恶性循环。

这正是一些人尽管吃得很少，体重也未能减下来的原因。他们的代谢功能已经不能正常发挥，也得不到修复，所以体内脂肪只会越积越多。

想要彻底改变这种状况，就要把代谢功能唤醒，使之重新发挥作用。

改变这一切的方法就在你的手中：快速代谢饮食。

快速代谢饮食方法的诞生

这一切都始于几只羊。我不是在开玩笑！我是农业科学科班生，并加入了美国未来农民协会（FFA）。我本科阶段主修的并不是食品科学，而是动物科学。正是对动物科学的研究，让我第一次明白，我们完全可以系统地利用食物来减肥，塑造自己的身体，就像雕塑师用黏土进行雕塑一样。

我们的身体是怎样发生变化的？体内存在着怎样的活动？我对这些问题