

风靡欧美的
瘦身法则

非常瘦身

I CAN MAKE YOU THIN

[英] 保罗·麦肯纳 著

Paul McKenna

潘婧 译

赠送
神奇的
“非常瘦身CD”

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

非常瘦身/ (英) 麦肯纳 (Mckenna, P.) 著; 潘婧译.
北京: 中国广播电视出版社, 2006. 11

书名原文: I Can Make You Thin

ISBN 7-5043-5130-X/R · 126

I. 非... II. ①麦... ②潘... III. 减肥—方法
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第117418号

著作权合同登记号: 01—2006—5765

I CAN MAKE YOU THIN by PAUL MCKENNA

Copyright: © 2005 BY PAUL MCKENNA

This edition arranged with PAUL MCKENNA PRODUCTIONS
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

非常瘦身

作 者	(英) 保罗·麦肯纳 (Paul Mckenna)
译 者	潘 婧
策划编辑	孙红梅
责任编辑	高子如
文字编辑	陈秀梅
美术编辑	王 鑫
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码: 100045)
印 刷	北京盛通彩色印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
字 数	35千字
印 张	3.5
版 次	2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5043-5130-X/R·126
定 价	22.00元

版权所有 翻版必究·印装有误 负责调换

作者简介

保罗·麦肯纳是世界顶尖的催眠师。他曾经帮助成百万的人成功减肥、戒烟、树立信心和改变生活。保罗是畅销书作家，他主持的电视节目在世界42个国家拥有5亿的观众。他通过一系列黄金时间的电视节目征服了美国观众。他的节目在ABC（美国广播公司）的黄金时间播出，他应邀参与过《早安美国》、《娱乐今晚》、《第一直播》等热播类电视节目。最近，他又被伦敦《泰晤士报》评为最受欢迎的现代精神导师。他曾经帮助过许多成功的人士，包括：奥运金牌选手、体育名人、知名企业家、摇滚明星、好莱坞明星和皇室成员等。

非常瘦身CD

该CD是极为有效的思维程序训练CD，它会在你的潜意识中添加积极的意志力。让你在一种自然放松的状态下重新调整自己的“电脑”——潜意识，改变你对食物的看法，改善自我感觉。它为你提供的建议可以帮助你改变自己的行为，让你吃得更好，加速新陈代谢，并使你摆脱对食物的迷恋。最新的研究表明，CD中所使用的这些技巧和其他一些类似的技巧都是非常有效的，每天反复聆听它会极大地加强你的减肥能力。口说无凭，你只需试试就知道了！



非常瘦身

I CAN MAKE YOU THIN

[英] 保罗·麦肯纳 著

Paul McKenna

潘婧 译

中国  广播电视出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

减肥思维程序训练CD

人的大脑就像一台电脑，它拥有自带的软件，能帮助你组织思维和行为。多年来我接触了各式各样的人，也遇到了各种各样的问题，我发现几乎所有的肥胖问题都出自于一个共同的原因——人的大脑在潜意识中运行着一种消极的程序。

本书附带一张极为有效的思维程序训练CD，它将在你的潜意识中添加积极的意志力，让你以一种自然放松的状态下重新调整你的“电脑”——就是你的潜意识，改变你对食物的看法，改善自我感觉。我将在书中为你提供建议，帮助改变你的行为，让你吃得更好，加速你的新陈代谢，并使你摆脱对食物的迷恋。

你最好选择可以不受外界打扰并完全放松的半个小时的时间来聆听该CD。经常听听该CD会强化你使用本套方法所达到的瘦身效果。事实上，它会使你更容易坚持我在书中与你分享的黄金法则。

最新的研究表明，该CD中所使用的这些技巧和其他一些类似的技巧是非常有效的，每天反复聆听它会极大加强你的减肥能力。口说无凭，你只需试试就知道了！

警告：

请不要在开车或者操作重型器械设备时听该CD。以下人群也不适宜听该CD：癫痫病患者或临床忧郁症患者。如有疑问，请向你的医生咨询。

目录

序言	唐纳德·如登	6
重要提示	保罗·麦肯纳	8
第一章		
准备好去体验一种全新的生活了吗？		10
第二章		
世界上最简单的一套减肥方法		24
第三章		
调整思维程序，塑造苗条身材		52

第四章	
战胜情绪化饮食	64
第五章	
运动的真谛	76
第六章	
冲动的克星	90
第七章	
关于世界上最简单的	
减肥方法的常见问题	98
结语	109

序言

在我从事医学营养学家的二十几年间，我见过患者尝试过很多不同的减肥食谱，然后竭尽全力保持减肥后的身材。有的肥胖者长期控制他们的食欲，每天甚至只摄入低达400卡路里的食物，这一点一直使我惊叹不已。同样令我惊叹而又令人伤感的事实是大多数人在辛苦减肥不久后体重又恢复到减肥前的水平。他们中的很多人都曾反反复复经历过这样循环往复的过程。

为什么肥胖患者不能长期遵守减肥食谱呢？多年来我听到这样一些原因：一些患者告诉我他们完全不能自控；另一些说他们是在毫不自觉的状态下吃东西的，经常不知道自己吃的是什么东西。由于人们通常相信饮食是可以控制的，所以就理所当然地认为要么按减肥食谱“守规矩”控制体重，要么只能接受肥胖承受大家嘲笑了。但事实上减肥食谱并不发挥作用，食欲高涨并不是由于人缺乏意志力。从根本上说，一个人吃什么东西是由他的大脑来控制的。

当今社会，食物可以轻松获得，所以通过节食来保持减肥后的体重需要一个人坚持不懈的努力。就像我们无法抵制困意一样，我们的大脑将战胜我们的意志，从而让我们

吃东西。大脑主宰行为，这是任何生物有机体的本能。

那么我们要怎样才能改变这个过程呢？答案不是节食，而是如何改变我们对大脑所发出的信号的反应，即如何改变我们的行为。本书将教你如何完成这个看似不可能完成的任务：减肥瘦身，持久保持不反弹。

我们在这儿不推荐任何时尚流行的减肥食谱，而是教会你如何控制对饥饿的反应，更重要的是，我们将教会你如何减轻由于节食而引起食欲高涨所带来的心理压力，从而控制你的食欲。

这是一种革命性的减肥方法，也是惟一一种无需使用药物就可以成功而长久控制体重的方法。我建议读者敞开心怀，严格遵守书中专家所给出的建议。这套方法需要你为之付出努力，对于那些长期以来一直和肥胖作斗争的人们来说，只要你能持之以恒就一定会最终成功瘦身并持久保持美好身姿。

唐纳德·如登，医学博士，哲学博士

纽约 Lenox hill 医院

《渴望的大脑》一书作者

保罗·麦肯纳 给你的重要提示

你要怎样才能**在尽享美味的同时又能瘦身减肥**呢？

我知道这个要求听起来似乎有些过分，但它确实是可以做到的。

这套**减肥方法**非常简单，简单到你一开始可能很难相信它真的会起作用。这是因为你过去尝试过的节食方法让你相信**减肥是一件很困难的事**，但事实却恰恰相反。实际上，一项关于我这套**减肥方法有效性的独立研究**表明，你将要学习的这套方法的有效率是任何一种**减肥食谱**的八倍！

最近我遇到一个曾经参加过我的讨论会的女士，她的体重已大大减轻。她告诉我她很愤怒。当我问及其中原因时，她说因为这么多年来节食让她受尽折磨，体重反复循环变化让她觉得自己是一个失败者。实际上，她把多年来用于节食食谱、减肥课程和特殊食品的所有花费加起来，

金额多达几千英镑。要是当时她知道减肥实际上是这么简单的一件事就好了。

我将要说的一些话可能与你过去所做的以及你一直认为是“正确”的做法相违背。你可能尝试过一些其他的减肥方法，它们或者根本不起作用或者只在短时间内有效。

无论你之前曾尝试过什么，现在该是你体验一种全新方法的时候了。

我将要和你分享的这套减肥方法已经帮助成千上万的人轻松减肥，并由此而大大改善了他们的自我感觉。现在轮到你了……

祝你身体健康

保罗·麦肯纳

准备好去体验

一种全新的生活了吗？

第一章

你准备好去体验一种全新的生活了吗？

“我非常高兴我现在能够掌握自己的生活了，我不再是为了吃而活着，相反，我是为了更好的生活而吃。”

——珍妮特·艾伦
公务员

你可能读过很多有关瘦身的书，而你正在翻看的这本可能是它们中最薄的一本。但不要因此而轻视它。其实书本精炼点没什么不好，真正重要的是书的内容而非书的厚度，我想你会赞同我的这一看法。

写这本书时，我尽可能使它简练，简练到你可能用不到一天时间就能将它读完，但这将是多么非比寻常的一天啊！

在这一天中，你不仅将发现一直阻碍你拥有梦寐以求的美好身材的原因，还将学到一套最简单最有效的瘦身方法。很多人从这套瘦身方法中获益匪浅，不仅包括那些尝试过各式各样减肥食谱却毫无功效、近乎绝望的人；那些生来肥胖并饱受其苦的人；还有那些只想瘦身减肥，从而更积极乐观面对生活的人。

无论你的主要目的是减肥瘦身，或是体验一种更健康的生活方式，或是拥有令自

己满意的身材，还是只想减掉最后的5公斤赘肉，这套瘦身方法都是你的最佳选择。

在这本书中，我还将向你揭示运动的奥秘，并和你一起分享一些简单却行之有效的方法来加速你的新陈代谢，控制你的食欲，以及怎样调节心情使你不至于通过暴饮暴食来发泄自己的情绪。最后，我还将教你一些我的思维程序训练法，这些训练法可以用来调节你此刻的心情并且长久保持一种良好的心态。无论你何时想强化这些思维原则，你都可以聆听随书附赠的CD，使它们悄然进入到你的潜意识中去。

口说无凭，你不妨亲自试验一下，只要按照我的步骤循序渐进，你就会发觉你的身体，你的生活在一天天改善着。

认识天生苗条者的秘密

通过研究天生苗条的人，我搜集了他们拥有令人羡慕身材的秘密，我将在全书中与你分享。我所说的天生苗条的人并不是那些通过不规律的饮食、长期习惯性使用减肥药和晒干瘦身法达到像流浪者般骨瘦如柴的身材的模特，而是那些现实生活中的人物，他们看似食无禁忌却仍能保持苗条身材。

通过养成那些天生苗条的人们的饮食习惯，你就可以随时尽享美食又能收到减肥的功效。面对现实吧——你可以想吃就吃，或者你可以有自己的理由拒绝这样做。如果任何人