



赵奕然 © 著

我的减肥秘籍

快乐减肥革命

甘肃文化出版社

我的减肥秘籍

快乐减肥革命

赵突然 © 著

甘肃文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的减肥秘籍——快乐减肥革命 / 赵突然著. - 兰州
甘肃文化出版社, 2006. 8

ISBN 7-80714-275-8

I. 我… II. 赵… III. 减肥 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 094689 号

我的减肥秘籍——快乐减肥革命

赵突然 著

责任编辑: 周桂珍

装帧设计: 黑眼睛设计工作室

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市城关区曹家巷 1 号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

经 销 / 新华书店

印 刷 / 甘肃地质印刷厂

厂 址 / 兰州市西固区福利西路 357 号

开 本 / 880×1230 毫米 1/32

字 数 / 157 千

印 张 / 6.25

版 次 / 2006 年 8 月第 1 版

印 次 / 2006 年 8 月第 1 次

印 数 / 1-1000

书 号 / ISBN 7-80714-275-8

定 价 / 19.00 元

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换



作者简介

赵奕然，一个普通的不能再普通的孩子，一个曾经260斤的胖子，现在140斤，是大家公认的减肥英雄。

1983年9月7日，一个平平常常的日子，我出生了。时光飞逝，今天的我，已经是一个快23岁的男人了。跟普通的孩子一样，我经历了紧张苦涩的高考，最后，考入了中央戏剧学院电影电视系。在中戏读书的四年，是不平凡的四年，改变了我一生。说这四年不平凡，不单单是因为我在大学读书期间学习成绩优秀，连续两年获得中戏的奖学金；另外很特别的是在2004年大二学年度，我去驾校学车，偶然间的相会，一见钟情的单恋，让我深深地爱上了一个女孩，并为此，在短短的8个月时间，减去了120斤体重。8个月，为了爱，每天去咬牙坚持跑步；8个月，为了减肥，每天合理地控制饮食；8个月，每天拿自己的身体去做实验，摸索健康科学的减肥方法；8个月，我总结出了一套比传统跑步更轻松、更快乐、更有效燃烧脂肪和塑造全身身形的组合跑步减肥法——原地快乐组合跑步减肥法，我的这本书中，详细地介绍了我的这种跑步方法和我摸索减肥的点滴过程以及我的减肥日记，希望和大家分享我的方法以及心路历程……

**好消息：
赵奕然减肥俱乐部
成立啦！**



凡购买《我的减肥秘籍——快乐减肥革命》的朋友们，都可以免费成为赵奕然减肥俱乐部VIP会员。VIP会员可以每个月定期得到赵奕然最新的减肥方法，减肥保持经验，减肥菜谱等资料（E-mail形式），并会定期得到赵奕然的针对性答疑和跟踪指导。

成为会员的详细方法为：购买正版图书，仔细填写书后读者反馈表，并剪下图书后封面的条码与雷射条纹一同寄到：

北京市海淀区清河毛纺路16号院26楼4单元401室
赵奕然（收）

留下您的电子邮箱，您就将免费定期获得赵赵的减肥塑身秘籍和其他减肥资料，并可通过其他联系方式得到赵赵为您解答减肥过程中所遇到的问题哦！

本书订购方式：

电话：010-69209851 66433579

手机：13552655573

责任编辑：周桂珍

装帧设计：黑眼睛设计工作室

特别工艺：橙果文化工作室



图1:没有瘦下来的脸

图2、3、4:265斤时在剧组

图5、6:170斤时的我



图7:260斤时在剧组
图10:160斤时的我

图8:230斤与140斤的脸部对比

图9:在家跑步



图11:180斤时在家中
图14:瘦下来的胳膊

图12:170斤时在学校
图15:160斤时与朋友

图13:230斤时在家中
图16:230斤时和同学



图17、18:140斤时的正、侧面 图19:穿原来260斤时的衣服
 图20:两尺一的腰围 图21:减肥塑形腰带 图22、23:脚垫的制作



前言

胖友们！行动起来吧！加油！加油！

体重超出正常范围的朋友们，当你们因为这个原因而自卑苦恼不已；因为寻找不到适合自己的减肥方法而苦恼不已；因为肥胖而觉得人生充满阴影；因为肥胖被别人冷嘲热讽；还有看着商店里琳琅满目的漂亮衣服又摸摸自己的大肚子痛苦万分的时候，我要恭喜你们拿起我的书，让我可以和你们分享我八个月成功减去120斤体重的减肥经验和心得。

曾经265斤体态臃肿的我，曾经拖着沉重身躯一个人迷茫地走在冰冷街上的我，曾经尝试过各种减肥方法而失败痛苦无奈的我，曾经体重减减长长反复反弹对减肥失去信心的我，完全能够理解你们现在的心情，看着你们的今天，我不知不觉地想起自己的昨天。

在我肥胖的那些日子里的点滴往事，如同晚秋的落叶，一片片飘零在我心头，就像噩梦般痛苦。你们的苦恼也曾经是我的苦恼，但是现在，当你们翻开这本书的时候，我只想对你们说一句话：胖友们，加油！行动起来吧！迈开你们的双脚！挥动你们的臂膀！胖友们，努力吧！你们已经找到一种完全适合自己，对身体没有任何伤害，完全科学绿色并且不用花费一分钱的减肥方法——赵突然减肥法。胖友们！仔细阅读我的书，跟着赵突然学习绿色健康减肥理念和减肥方法，你们的明天，绝对不是梦！书写明天的辉煌，源于你们今天的努力！加油吧！胖友们！

在我还是体重265斤的胖子的时候，一次偶然间的同学对话，深深地刺痛了我的心。还记得上大一时，跟我最要好的一个同学要去拍片子，我是个很爱帮大家忙的人，于是，我很热情地对这个同学说：“哥们儿，我来帮你吧，你看看我在你的



剧组里可以干些什么？”得到的回答是那个同学调侃地对我说：“哈哈，我看算了吧，你会干什么？你能干什么？去搞笑或者活跃剧组气氛吗？我带上你，你吃得比别人多一倍，别看长了一身肉，但全是肥肉，力气活你也干不了，哈哈。”他是笑着说完的，但不经意间的一席话让我终生难忘，可以说在当时深深地刺痛了我的自尊心。我当时对他敷衍性地笑了笑，但心里暗暗地对他说：“你等着，我一定会改变你对我的看法，我一定要减肥成功！”

回首近一年的减肥路，其中有快乐，有痛苦，有成功，也有失意。在我书中的减肥日记部分，详细地记录了我从摸索减肥到减肥成功的一点点，希望我的书能够使广大的胖友们少走一些减肥过程中的弯路。

一个人想要去干一件事情，肯定要有个坚定的信念才能把这个事情干好或者干成功。减肥更是如此。我当初下定决心要减肥的原因，就是为了一个女孩子，一个在驾校学车时遇见的女孩子。我当时看见她那样完美，一时间让我感觉到了世界如此的美好，活着真美丽。在遇见她之前，生活在我的眼里一直都是单调的颜色，但遇见她后，我突然觉得这个世界是五彩斑斓、五光十色的。

遇见她的那天晚上，我回家在纸上写下了一句话：“为了你，我决定将自己改变！”然后我把这张纸就贴在我家电脑前的墙上，每天都可以看见，时刻鞭策着自己。

一个永远无法忘记的莞尔一笑，让我20年来第一次有了触电的感觉，让我20年来第一次感觉到这个世界是如此美丽，同时让我有了爱的感觉。

经过我5个月拿自己的身体一点一滴地试验和摸索，在2004年6月，我终于摸索到了一种可以行之有效的减肥方法，它就是：快乐原地组合跑步减肥法。

我这种减肥方法和市面上其他的减肥方法的区别就是：我的方法几乎不需要花费1分钱，不需要去减肥班，不需要买减肥



器械，你需要准备的就是：

1. 一双舒服的跑步鞋（我想这双鞋是什么减肥都必需的。）
2. 一个脚垫（就是我们一般放在家门口擦鞋的那种脚垫）

准备好了上面的2条，再加上您自己，就可以开始我的原地组合跑步减肥训练了。

从2004年6月开始，到2004年的9月底，我的体重已经是190多斤了。

2004年的年底，我的体重是160多斤。

2005年2月份，我的体重减成了不到140斤。

然后我开始探索减肥成功后的保持方法，现在我的体重平稳地控制在140~142斤之间，已经有一年的时间。

可以说我是一年摸索减肥经验，然后8个月，也就是240天左右集中减去120斤。胖友们，看到这些真实的减肥数字，你们是不是也心动了呢？你们是不是也跃跃欲试了呢？那我现在想问一句：有了这么好的书，有了一个健康科学的减肥理念和快乐减肥方法带给你们，你们还等什么呢！迈动你的双腿吧，和自己肥胖的身体，彻底地进行一场战争，战胜自己肥胖的身体，获得完美身材的明天不是梦。减肥是你们今生最美丽的事情，通过自己成功减肥，你们将获得极大的自信心以及超于常人的毅力，凭着这股自信心和毅力，将来漫长的人生路上还有什么能够难倒你们的呢！胖友们！加油吧！胖友们！努力行动起来吧！

写这本书，我只想把自己一年来的减肥心路和大家分享。这本我用八个月的汗水写成的减肥书，以全新视角和理念重新定义减肥，将全新的健康减肥理念和轻松快乐且不需要高昂花费的减肥方法传递给每一个肥胖的朋友。我这样做没有原因，没有理由，不图回报，只因为：我曾经也是个胖子，你们的酸甜苦辣我感同身受，你们就像我的亲人。我现在减肥成功了，我要用我的书帮助你们每一个人也都拥有一个全新快乐的明天。

加油吧！胖友们！行动起来吧！胖友们！你们的明天源于你们的毅力。将赵奕然快乐健康减肥理念真正地消化和吸收，将



赵突然原地快乐组合跑步减肥法进行到底。那么你们所流下的每一滴汗水，将不会白费，你们的明天一定更璀璨。

2006年，将改写你们每一个人的历史。

2006年，将注定是一个减肥革命年。

2006年，你们新的人生，将从此起航。

加油！胖友们！赵突然在北京，替你们每一个人加油！我每天都会默默地为你们加油打气，为你们减肥成功送上我最真挚的祝福！加油吧！加油！加油！

看我的书，让肥胖永远成为你们的回忆。人生难免经历风雨，但风雨是对我们人生的历练。不经历风雨，怎能看见风雨过后天空中那道分外绚丽的彩虹。

怀着对美好明天的追求与向往，迈动你的双脚开始跑起来吧，用汗水和毅力，我们共同进行一场快乐减肥革命。

减肥，虽然是很简单的一个词，但要做到确实不容易，以我近一年的经历来说，确实很难，老实说，365个日日夜夜日复一日的坚持，确实需要非常大的毅力。

全天下数以万计的胖友们，如果你想成功瘦身，如果你想彻底改变自己，如果你想脱掉那厚厚的脂肪外衣，那请你在心理上做好吃苦的准备。

可以说，以我的实践经验来讲，减肥并不可怕，并不是那种很多人说的：“唉，我这辈子是没戏了，怎么减也减不下去了。”说这种话的人，他首先就是个懦夫，就是个逃兵，他被自己打败了，在这里我想告诉大家，只要你想减肥，只要你有恒心，你一定可以成功。

减肥只是时间长短的问题，可以说一开始你会感到减肥非常痛苦和枯燥，但这是非常正常的，因为长期囤积在身体里的脂肪不是很容易减掉的，如果减肥像每天的排泄一样那么的痛快，那么自然，那么容易，那也就不叫减肥了。

但是，如果你看了我减肥后的照片佩服我的减肥成果，如果你佩服我从原来的3尺4寸的腰围变成现在的2尺腰围，那就



请你相信我的减肥方法一定可以奏效，同时请你也和我一样，坚持减肥，咬牙坚持，跟自己打一场仗，战胜自己。

我减肥成功后，不管在何种场合遇见原来认识我的朋友们，大家首先是惊叹我的减肥成果，然后马上竖起大拇指称赞我的毅力。我记得我的恩师、中央戏剧学院电影电视系主任路海波教授看见我减肥成功后，对我说：“赵突然，你真棒，现在的你与中考招生考试时我见到的那个你做对比，已经完全变了一个人，从你的减肥成果我可以看出你是一个非常有毅力的孩子，我相信凭着你减肥的这种毅力，你将来一定可以干成任何事情，任何事情都难不住你。”

听了路老师的这番话，我当然非常高兴和自豪，这样类似的话，已经有很多人向我说过了，我高兴他们称赞我的同时，脑子里总能回想起原来减肥的那几百个日日夜夜，总能回想起每次坚持跑步1个小时后汗流浹背的情景，总能回想到每次跑完步脱下身上的衣服，用力一拧，衣服上的汗水像雨点儿般落下的情景，想到这些，我总是禁不住热泪盈眶，心中总有种莫名的冲动。我常常自言自语：“唉，能够得到大家的表扬，我减肥过程中所受的那些苦值了，但减肥确实很苦。”

在这里我想强调的一点是，从小到大，我都是一个普通人，身体素质一般，各项指标都很一般的一个普通人，我有着跟广大胖友一样的恐惧锻炼的感觉，我有着跟很多胖友一样的那种对美食疯狂的热爱，减肥前如此，现在亦如此。

但我觉得我与现在想减肥的胖友们有些不一样的是，我感觉你们要比我幸福，因为我减肥成功了，并且摸索了一套减肥经验提供给你们，这些经验很多是我很隐私的，现在我把它们写出来和大家共享，目的只有一个，希望全天下的胖友在减肥的道路上，少走一些弯路，希望你们可以按照一个相对正确的道路减肥成功，当然，我的经验还是很片面的，仅给你们的减肥锻炼做一个参考的作用吧。

我希望你们参考着我的减肥方法，再加上超出常人的毅力来



减肥，我相信你们一定会成功，我相信减肥对你们来说也决不是一个梦，我相信你们也可以重新开始自己的新生活。

你们静下心来仔细想一想，用几个月的时间努力减肥，将换来几十年完美的人生，这是多么划算的事情，所以，胖友们，你们还犹豫什么？行动起来吧！为了自己今后美丽的人生路！

赵奕然

2006年5月8日





回首来时路，减肥之前的日子

活了20年，我最最不敢做的一件事情就是称体重。我当时净重265斤，身高181厘米，绝对是属于那种超级肥胖。按照标准体重公式计算，标准体重(kg)=身高(cm)-105，我的身高181-105=76，那么我的标准体重应该是152斤。而20岁时的我，超出标准体重113斤，超出标准体重74.3%。我那时非常非常胖，腰围达到3尺4寸。

那时候一般的家庭用的体重秤是对我不管用的，因为家用体重秤最高刻度是120公斤，我一踩上去结果非常滑稽，体重秤的指针迅速地转一圈，还超出10多公斤，随之而来的是我尴尬的红红的胖胖脸。

了解我的人都知道我是一个很要强的人，一个很有韧劲和毅力的孩子。我的另一个恩师、中央戏剧学院电影电视系副系主任何可可老师就曾经开玩笑地对我说：赵奕然，你有着和你外表完全不一样的性格。

是啊，原来265斤的时候，大家第一眼看我这个人对我的印象不错。我可以理解大家的这种感觉，265斤的我，胖乎乎的像个肉球一样，脑袋圆圆的，肚子圆圆的，身体圆圆的。可以说是人见人“爱”，可招人喜欢了。

小时候，不懂事的我一直觉得这样很好，没有觉得肥胖是负担，相反因为肥胖，我感觉大家更觉得我好可爱，我也确实很受大家的欢迎。

但我渐渐长大了，20岁了。我发现，大家对我的这种喜欢是一种什么样的喜欢呢？说的不好听一些，我总结大家对我这种喜欢有些像对宠物的喜欢。我20岁了，已经是一个身高180多厘米的顶天立地的男人，我不再需要大家这种宠物般的喜欢和对我因为胖乎乎的可爱而有的好感，前面的文章中说过了，我是一



个自尊心和自信心非常强的孩子，所以，我希望凭我的本事得到大家的喜欢和接受，我希望用我的双手和我的智慧在人群中成为大家的焦点，成为大家谈论的对象，而不希望像原来那样因为我身材和别人不一样而成为人群中的焦点。

因此，我一定要减肥。

原来小时候提到减肥，我第一时间就认为它是一个跟我无关的词，那时候也会受到同学的嘲笑，但在初中或者高中顶多被人起外号。在我的儿时回忆中，我们每个同学都有外号，但我的外号特别的稳定，从小学到大学，总是离不开“猪”字或者“胖”字。在家里我的小名叫胖胖，据说是小时候我二姨看我胖得可爱，所以给我起的，现在我体重135斤，我妈妈仍然叫我胖胖，没办法，改不过来了，有时候她当着外人叫我，要是原来认识我的人，人家都会开玩笑说，现在应该叫瘦瘦了，别叫胖胖了。

小学时我的外号很多，什么胖气球啊，荷兰猪啊，等等。大学进了中戏后，在军训时，就被起了外号——大胖。从大一开始，一直到大三。在中戏里面你提起突然，没多少人知道，要是提大胖，人家准会说知道知道。

现在减肥成功了，外号变了，终于离开了“猪”字和“胖”字。现在的很多同学叫我的大名赵突然，很多人给我起了新的外号：super model(超级模特)。哈哈。

现在想想，从小到大的外号，还是挺有意思的，现在谁再叫我一声大胖，感觉很亲切，不像原来那样感觉浑身不自在了。

但外号亲切归亲切，我还是喜欢现在的我，现在瘦下来了，变成了一个正常人，一个普通人，别人对我的眼光再也不是以我的外表去衡量我的一切了，我终于可以用我的内在的实力和本事去得到大家的认同了。

教我专业课《影视制片管理》的何可可老师是我的恩师之一，是他的鼓励，让我在最最痛苦的时候能够继续坚持下去。为什么这么说呢？我一开始减肥的时候，并不是一帆风顺，试过很