

奇效5:2 轻断食

引爆全球健康瘦身新潮流

5天正常饮食，2天轻断食，轻松减肥抗衰老、身心舒畅享自由



THE 5:2 DIET BOOK

[英] 凯特·哈里森 (Kate Harrison) 著
蔡保学 伍文韬 译



5:2轻断食
不是要你挨饿

一周2天
减量至平日的

25%

而是在帮你
“净化心灵”

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



轻断食，习惯 根本停不

方法十分简单：

1. 每周任选2天轻断食（不是完全不吃，而是只吃优质蛋白质、低糖蔬果）；
2. 其他5天正常饮食（照常吃喝，无需刻意关注脂肪、糖分、碳水化合物摄入量）；
3. 久而久之，其他5天的饮食习惯自然也会变得更健康。

效果特别显著：

1. 面包、巧克力、葡萄酒等钟爱的美食一样也不少吃，还能保持好身材；
2. 让胰脏休息，降低疾病发生率；
3. 饥饿感会活化体内的修复细胞，让人变得更健康、更年轻；
4. 脑部腺体分泌发生变化，促使人精神更好，并产生愉悦感。

5:2轻断食，不只是瘦身 更是当下一种健康的生活方式

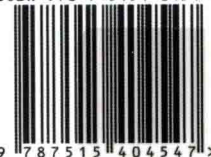
媒体支持：



中资海派商务管理（深圳）有限公司
深圳市中资海派文化传播有限公司
投稿: zzhptougao@126.com 销售: 0755-25970306

上架建议|保健健身

ISBN 978-7-5154-0454-7



9 787515 404547 >

定价：35.00 元

奇效 5:2 轻断食

[英] 凯特·哈里森 (Kate Harrison) © 著

蔡保学 伍文韬 © 译

 当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

奇效 5 : 2 轻断食 / (英) 凯特·哈里森著; 蔡保学 伍文韬译. —北京: 当代中国出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5154-0454-7

I. ①奇… II. ①凯… ②蔡… ③伍… III. ①减肥—方法 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 088018 号

版权合同登记号 图字: 01-2014-3616

The 5 : 2 diet book by Kate Harrison

Copyright © 2013 by Kate Harrison

Simplified Chinese edition Copyright © 2014 by **Grand China Publishing House**

This translation published by arrangement with Kate Harrison through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权当代中国出版社在大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

奇效 5 : 2 轻断食

[英] 凯特·哈里森 著 蔡保学 伍文韬 译

出版人 周五一

执行策划 黄河 桂林 任小平

责任编辑 任小平 李 森

特约编辑 桂凤英

装帧设计 李婉琳 张 英

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编辑部 (010) 66572264 66572154 66572132

市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 13 印张 150 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版

印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷


定 价 35.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

致中国读者信

To readers in China,
I am so excited that this book is coming out in
China, where I know people are open to new ideas!
I've found the 5:2 approach to health so exciting
and life-changing - I hope you do, too!

With warmest wishes,

Kat Harrison
 xxx

亲爱的读者：

2009年我很幸运地到访过中国。其间与人打交道的经历，让我见识到中国读者对新思想的开放态度。希望你能在《奇效5:2轻断食》一书中找到适合你的健康饮食方法，体验我曾有过的惊喜改变！

祝你有段奇妙的5:2轻断食之旅！

凯特·哈里森

把握美食与健康的天平



顾晶
39健康网总裁

美食是一种生活享受，健康则是享受生活的基石。面对琳琅满目的现代美食，想要在获得味蕾满足的同时，依然保持正常的体重并维系健康的身体状态，着实需要一点智慧。

假如用最简单的语言总结当中的核心，我想应该是“度”，张弛有度的度。

现代佳肴改良了世界各地的美食，酸甜苦辣咸无所不尽其极，让很多人在大快朵颐中，不知不觉饮食过度，打破了身体固有的平衡。或许你会发现，身边发福的人越来越多，糖尿病、高血脂等慢性病发病率越来越高。“减肥”悄然流行，成为一种时尚。

然而结果大多不尽如人意，根据调查数据显示，声称要减肥的人75%以失败告终，超过63%反复减肥5次以上。

很多人想减肥而不得要领，减肥过度或者苦于终日对美食的克制，一旦恢复饮食体重便无情反弹。

“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”在面对美食与健康的取舍时，人们常用孟子名言聊以自慰，而这也让很多人陷入“非此即彼”的误区。

美食与健康，真的不可兼得吗？未必。

本书“轻断食”的理念精髓便在于张弛有度、收放自如。每周花一两天的时间，清淡少食，给肠胃放个假，为身体排毒的同时，更讲究食物搭配、营养平衡和血糖控制。取鱼却不必舍熊掌，很适合喜爱美食却无法通过“吃动平衡”来维持健康体重的朋友。

站在美食与健康的天平两端，一张一弛，取舍随心，还原生活本该有的闲适随意，愿你我健康共享。

真正有效的革命性断食法

王雷军

中国营养学会会员

国家一级营养师

新浪微博：@王雷军一级营养师

说这本书是“革命性断食法”一点也不为过：革胡吃海塞之命，革无良减肥法之命。

说到“断食”，一定有人会跳出来反对，不过这里的“断食”可不是不吃任何食物，这样你们就放心了吧？如果你还有戒心，那么我建议出版社把书名改成《奇效5:2体重控制法》好了。

民以食为天！怎可“断了我的食”？实乃“你吃多了”！本书只是教你“如何应对现状调整饮食”而已。

当我第一次看到《奇效5:2轻断食》书稿时，甚是兴奋。当国内大部分健康工作者还停留在科普宣教阶段，国外的同行们已在“既有实践又有理论”地推广简单易行且极具可操作性的“享瘦健康”法。这与我和我的同事们这些年所推行的体重控制法虽然异曲同工，但还是比我们走得更好更快。

轻断食的目的是根据我们的工作生活状态，改善相对应的饮食方案，以符合身体的基本营养需要，避免过度摄入“不良”食物，加重身体代谢负担及出现慢性疾病。

我们在做体重控制的时候关注：

(1) 保持健康需要维持一定体重，一味地减重并不健康。

(2) 体重达标时，还应参考以下指标：如肌肉脂肪的比例，上臂围、胸围、腰臀比例，以及体格类型等。

(3) 体重超标时，就要看饮食是否高热能、高脂肪、高糖、低膳食纤维，是否不以“鲜活食物”为主，大量进食加工性食物；是否摄取的食物或生活环境受到重金属污染；是否基本不运动。

(4) 其他不良生活方式，包括情绪、运动、睡眠等，应特别关注上班时的饮食和周末放假的饮食差别。

大部分上班族工作那5天，早上宁愿睡觉也不愿做早餐，有人甚至干脆不吃早餐，中午、晚上更是随便对付，只等周末来临拼命吃个够。上班消耗多反而吃得少，周末消耗少反而吃得多，这种做法无疑是在损害健康。你正在阅读的这本《奇效5:2轻断食》将为你矫正不正确的做法。

阅读完《奇效5:2轻断食》，相信你愿意按照此书的方法去操作。借此机会，我想给你提几个建议：

(1) 首选鲜活的食材，尽量少吃或不吃工业加工性食品。

(2) 保持良好的生活方式，特别是良好的情绪、适量的

运动、充足的睡眠、均衡的饮食。

(3) 买一台循环研磨食物调理机，自己调理或加工新鲜食物。

(4) 参加到“奇效5:2轻断食”QQ群和微信沙龙组，与大家一起交流经验。

(5) 成为“奇效5:2轻断食”推广志愿者，把健康带给更多的朋友。

(6) 慢性疾病患者，可以寻求专业营养师为你指导奇效5:2轻断食。

杨娟 中国十佳营养师

刚开始看到《奇效5:2轻断食》中有“断食”二字，心生抵触，因为我不认同断食减肥。但读完内容后发现，这本书讲的并不是一味断食，它介绍了很多轻断食期间的科学合理的饮食方法，而且相信大家按照此方法长期坚持就会有显著效果。愿大家都有好的生活方式，都有一个好身材！

Super Glammy 轻松生活的绝妙圣经！

《奇效5:2轻断食》不仅是一本减肥书，而且是一本关于轻松生活的绝妙圣经！在2周多的时间里，我就瘦了3.6公斤。更重要的是，我感觉很棒、很轻松！非常感谢凯特！

Norma Plume 不仅仅为减肥者而写

《奇效5:2轻断食》活泼、风趣、内容丰富，包括了很多过来人的经验和实用建议，但最让我感兴趣的是这种断食法带来的健康益处。并不是每个人都愿意或需要减肥，但大家都想远离糖尿病、癌症、痴呆症。正如凯特所说，现代人已经跟食

物形成了一种非常奇怪的关系。这本《奇效5:2轻断食》会指导读者平衡身体和食物的关系，它不仅仅为减肥者而写。

Sheena Ramsay 效果显著，还易坚持

我按照《奇效5:2轻断食》的方法坚持了3周，已经瘦了4.5公斤。断食日只摄入500卡热量有点困难，但让人欣慰的是，其他日子可以正常吃喝，这比每周7天都节食容易坚持多了。

Kezza 断食圣经书

《奇效5:2轻断食》改变了我的生活！自从14岁起，我的体重就一直居高不下。我试过各种断食法，每次只减掉一点点，马上就反弹，而且比之前还胖。我去年在电视上看过5:2轻断食的纪录片，虽然当时接受了这个理念，但没有找到更多信息。

第一次看到凯特写的这本《奇效5:2轻断食》，我马上买了下来，第二天就开始实践。3个月过后，我轻松瘦掉了至少8公斤，并且体形发生了明显的变化。我看起来更年轻了！强烈推荐这本书和它倡导的生活方式。这本书对我来说简直就是一本断食圣经！

Linda 读8遍都不够

这是至今为止我读到最好的一本书，通过《奇效5:2轻断食》我完全理解了这种饮食方法背后的科学原理。《奇效5:2轻断食》这本书我已经读了8遍，并随身携带，一

有时间就拿出来阅读，而且永远读不厌。谢谢凯特改变了我和女儿的生活。

Judy Laycock 64岁也照减不误

太棒了！《奇效5:2轻断食》简直是大救星，让我在64岁高龄还有勇气尝试减肥。我尝试过多种断食法，也常去健身房，但都无济于事，而我曾以为这辈子只能这样胖下去，还可能提前见阎王。这本书风格平易近人，作者还现身说法，真的很鼓舞人心！我感觉自己一定能够长期实践这种方法，保持健康。太感谢你了，凯特。

Paul Ruth 有本书，有希望

我是一位家庭医生，30年来看着自己的病人尝试各种断食法，无一例外以失败告终，我自己也需要减掉7公斤。第一天断食比我想象的要容易得多，很快我就喜欢上《奇效5:2轻断食》这本简洁的书。我希望它能给病人和自己带来希望！

Mrs T J Wray 不减肥，也可享受轻断食

如果有种断食法可以给你带来众多健康益处，比如防治慢性病、癌症、糖尿病等，还有个附加的减肥好处，难道你不喜欢吗？这本书易于阅读，充满英式幽默，我向所有人强烈推荐《奇效5:2轻断食》。我丈夫本来不需要减肥，但他一直跟我一起实践这种断食法，而且非常享受。我需要瘦9公斤，10天已经瘦了2.7公斤。我比以前更能享受食物的美味，生活也变得更有乐趣。

Judyrice47 “judy” 好书改变生活

《奇效5:2轻断食》中有我想寻找的所有信息，于是我马上开始实践。我加入了5:2脸谱群，并给作者发了条信息。她很快回复了我，这太令人高兴了！虽然肚子饿得咕咕叫，但我仍然深受鼓舞，我知道自己肯定能坚持下去。谢谢凯特写了这样一本改变我生活的书。

Veronica Lyons 血糖、体重，统统降！

《奇效5:2轻断食》非常有用，它提供了断食的理论基础，书中还附有卡路里计算方法，非常方便。我患有II型糖尿病，一直努力控制用药量，这是我尝试这种断食法的主要原因。我坚持了一个月，发现血糖水平已经降了4个点，太令人兴奋了！我的体重大约下降了1.5公斤。这些收获让我确信这种饮食方法适合所有人，买《奇效5:2轻断食》太值了！

Linda Gruchy 简单明了，易于实践

我读过各种食疗的书籍，而这本《奇效5:2轻断食》的特别之处在于它不夸海口，不向读者兜售昂贵的替代品，也不会将简单问题复杂化。它只是将各种不同的证据汇集起来，便于读者理解，此外它还提供了查询这些证据的链接，并探讨了如何合理安排断食。它让断食变得简单、明了、易于实践、富有灵活性。

Jean Minshall 高龄夫妇双双轻断食

我已经65岁，尝试过所有能找到的断食方法，而5:2轻

断食最简单。第一周我就减掉了1.8公斤，我丈夫减掉了2.3公斤。真是物超所值的一本好书！

Mrs A S Luescher 想吃就吃还能减

它提倡的不是真正意义上的断食，而是一种生活方式的转变。我实践5:2轻断食已经3周，不费吹灰之力瘦了3公斤多，更重要的是，我想吃什么就能吃什么。

Fi Fi 唯一坚持下来的减肥法

这本《奇效5:2轻断食》非常精彩！我试过书中的方法，确实很管用。如果你今年要买一本减肥书，推荐你买这本，肯定不会后悔！过去20年我尝试过各种减肥方法，这是我唯一坚持下来的，它很快就能改善健康，效果看得见！

William 健康运动型男也玩轻断食

我是一名相当健康的运动型男性。我不仅关注减肥，也重视长期健康。凯特·哈里森的《奇效5:2轻断食》可读性很强，把道理讲得深入浅出，还有很多激励性的秘诀和实例。

Ludmila Booth “Ludia” 断食也其乐无穷！

《奇效5:2轻断食》简明、清晰、易读且易于实践。我尤其喜欢作者写的断食日记，读起来特别亲切。我从1月2日开始实践轻断食，这对我来说乐趣无穷。这种方法对身体大有裨益，而断食过后正常吃喝也是种享受。现在我更能享受食物，并对食物充满感恩之心。

Elizabeth Fenwick “Liz” 当你不坚定时，请读读它！

今年初我试过5:2轻断食，但以惨败告终。我患有糖尿病，所以跟内分泌专家和营养师讨论过如何安排500卡的饮食，但结果失败了。读了《奇效5:2轻断食》，我又重新树立起信心，并严格执行断食计划。凯特这本诚恳、易读的书指引我度过了难熬的断食第一天，当我意志不坚定时，我就会读读这本书！

Sophia Stephens 很棒的书，很棒的断食法

《奇效5:2轻断食》中没有唬人的神话，没有促销广告，也没有故意将事情弄复杂。书中的理念简单而直接，容易操作又非常灵活。很棒的书，很棒的断食法。

安全提示

The 5:2
Diet Book

我之所以写这本书，是因为这种饮食方法给了我很大帮助，我想与大家分享自己和别人的成功经验，但本书只能作为参考，无法替代专业的医学建议、诊断或治疗。书中提供了一些链接，这些链接中可能包含了对您有用或您感兴趣的信息，但它们的实际内容不是我可以控制的。

改变饮食习惯前，我建议你一定要咨询医生的意见，尤其是本来就有健康问题的人更该如此。由于采用或误用本书提供的信息和建议或未寻求正规医学建议而导致损失，作者、出版社以及相关人士概不负责。

最后，千万不要因为书中的说法而忽视专业的医学建议或拖延治疗。