

养瘦

会吃会动会玩就会瘦

(英) 乔安娜·霍尔 著 李莉 译

THE WEIGHT LOSS BIBLE

科学实用 简单易学 效果迅速 健康养瘦

英国著名瘦身专家乔安娜的权威力作，为我们提供了一种健康、持久、不反弹的瘦身方法，帮助我们健康养瘦。独特的燃脂运动和塑身练习，简单易学；大量减肥食谱，好吃易做，无须刻意节食即能成功瘦身；若干减肥方案，帮你轻松实现减肥梦。

黑龙江科学技术出版社

养瘦

会吃会动会玩就会瘦

(英) 乔安娜·霍尔 著
李莉 译

THE WEIGHT LOSS BIBLE



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

养瘦：会吃会动会玩就会瘦 / (英) 乔安娜·霍尔著；李莉译. —哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2012.7
ISBN 978-7-5388-7308-5

I. ①养… II. ①乔… ②李… III. ①减肥 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 180721 号

黑版贸审字 08-2009-092

The Weight Loss Bible by Joanna Hall

Copyright © 2005 Joanna Hall

Simplified Chinese edition copyright © 2009 by Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with Kyle Cathie Limited through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved

养瘦：会吃会动会玩就会瘦

YANGSHOU HUICHI HUIDONG HUIWAN JIUHUI SHOU

作 者 (英) 乔安娜·霍尔

译 者 李 莉

责任编辑 刘佳琪

封面设计 李艾红

文字编辑 霍丽娟

美术编辑 滕 霞

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1010mm 1/16

印 张 13.5

字 数 200 千字

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7308-5/R · 2051

定 价 22.00 元

【 版权所有，请勿翻印、转载 】

前言

..... PREFACE

现代社会，人们的生活水平不断提高，生活节奏越来越快，吃得越来越好，运动越来越少，这种生活方式导致的直接结果就是肥胖。据世界卫生组织预测，到2015年全世界肥胖人口将达7亿，超重人口更是将达到令人震惊的23亿。由此可见，肥胖已不仅仅是西方发达国家的“富贵病”，它已经成为全世界都关注的社会问题了。肥胖带来的不单是难看的体形，笨拙的举止，更重要的是它严重影响了人们的身体健康。一旦体重超标，冠心病、高血压、糖尿病等一系列病症的发病率都会增加为正常体重者的数倍，下肢浮肿、静脉曲张、皮炎等代谢失调的疾病更是难以摆脱，严重影响人们的正常生活。这些疾病伴随着体形上的不完美，常常使肥胖患者自我封闭，自暴自弃，由此引发忧郁症等严重心理疾患的也不在少数。

肥胖的危害不胜枚举，与之相应，减肥就成了当下最流行的话题，成为众多人积极参与的普遍行为。通过改变不良生活方式，甩掉多余脂肪，适当控制体重，是值得大力提倡的健康生活方式。

但我们必须承认，对于减肥，我们的理解与行动还存在极大的误区。比如，据统计，80.7%的人减肥只是为了追求好身材，只有不到19.3%的人是为了健康，这种带有鲜明功利性的动机无疑会影响减肥效果，甚至让人付出健康的代价。再比如，追求立竿见影的减肥效果。要知道肥胖的形成不是一日之功，减肥自然也是一场持久战。快速消瘦并不是好现象，虚荣心得到满足的同时，减肥者将会品尝到器官功能紊乱与体重反弹的苦果……要想减肥成功，就必须走出误区，健康、科学、快乐地减肥。《养瘦：会吃会动会玩就会瘦》就是基于此创作的一本相当有借鉴意义的减肥指南。

本书作者乔安娜·霍尔是英国著名瘦身专家，拥有体育硕士学位，担

任英国最受欢迎电视节目“今晨”的饮食和健身顾问，主持最受女性观众喜爱的娱乐节目“轻松减两码”，其饮食与运动相结合的瘦身理念在英国、美国、加拿大、澳大利亚多国备受推崇。除本书外，乔安娜还创作了《锻炼圣经》、《两周塑身》、《轻松减肥》等广受欢迎的作品，为深受肥胖困扰的朋友提供减肥指导。

本书秉承了乔安娜的一贯理念，即运动与饮食相结合，介绍了各种运动方法及其减肥功效，包括一套由乔安娜自己创立的瘦身运动，提供了大量经过科学检验的健康减肥食谱，可操作性很强。同时为不同类型的人设计了若干减肥方案，弥补了同类书籍偏重理论的缺陷。通过阅读本书，你会惊喜地发现，减肥不是什么苦差事，只要选择适合自己的方案，并坚持下去，既不用忍饥挨饿，也不用腹泻催吐，你完全可以快乐地实现瘦身梦。另外，本书语言生动，浅显易懂，还配有 200 多幅精美图片，运动分解图令人一目了然，让你在视觉享受中实现轻松减肥。

目录

CONTENTS



1 养瘦从了解自己开始

需要减掉多少体重	2
分析自身现状	3
建立自信	3
饮食习惯	4
用“成功暗示”代替“失败暗示”	5
提高自信的7个步骤	5
从基础做起	9
减肥动机	9
明确目标	11
克服困难	12

2 自身现状

确定自己体形的必要性	16
------------------	----

测量什么	16
测量频率	16
何时测量	18
测量指标体系	18
体重计	18
体重指数 (BMI)	19
腰围	19
腰臀比 (WHR)	20
体脂比例	20
围长测量	21
体形	22
你是什么体形	22
你的骨架如何	23
生命周期	24
20~29岁	25
30~39岁	25
40~49岁	25



50~59岁	26
60岁以上	26
影响减肥的因素	26
基因	27
现代生活方式	27
饥饿冲动	27
缺钙	27
胰岛素抵抗	27
应激激素	28

3 瘦身需要做什么

能量差	30
怎样创造能量差	30
计算步数	34
必须走多少步	34
怎样测定运动强度	34
计步器	35
10 000步	35
为什么是10 000步	36
日常生活中的运动和工作中的运动 ..	36
充分移动	37
嵌入运动	38

4 运动瘦身方案

系统锻炼	42
心血管运动	42
阻力练习	42
柔韧性练习	44
运动装备	44
运动鞋	45

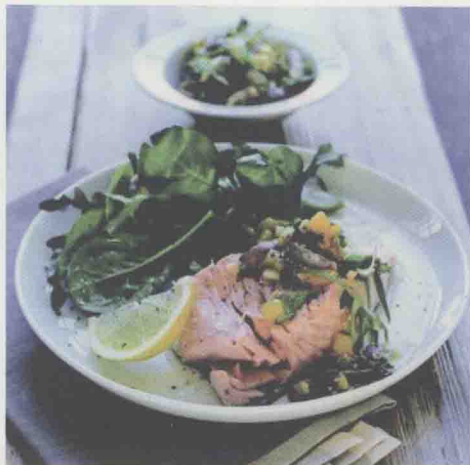


适合自己的运动强度	46
如何监测运动强度	46
心率监测	47
通过减肥变得健美	49
间歇训练	49
测测你的健康改善程度	50
避免受伤	51
避免胫骨疼痛	51
避免膝盖疼痛	51
避免腿痛	52
避免上臂拉伤	52
最佳技巧建议	52
选择适合自己的运动方式	53
抗阻力和柔韧性练习	61
针对性训练	62
肋髂连接	62
抬起和拉伸	63
让松软的腹部变得紧实	63
瘦腰训练	64
针对不同体形的锻炼方法	71
梨型	71
胡萝卜型	74
青椒型	77
苹果型	80

5 会吃才能瘦

通过饮食创造能量差	84
碳水化合物	84
什么是血糖指数	85
脂肪	87
蛋白质	89
膳食纤维	90
维生素和矿物质	92
水	94
钠和盐	96
“时尚饮食减肥法”的是是非非	96
食物不可混着吃	97
高蛋白、低碳水化合物	97
丢掉糖罐子	98
最佳营养搭配	98
如何降低能量摄入水平	99
引入碳水化合物宵禁	99
每餐都要吃蛋白质食物	100
少吃高脂食物	100
避免大份量食物	100
早餐可以多吃	101
限制酒精摄入量	101
多吃含水丰富的食物	102
关于健康饮酒的建议	103
推荐食谱	104
饮食目标	105
购物时别忘看食品配方	108
早餐	110
简易早餐——均为1人份	113
外带早餐	113
午餐	114
简易午餐——均为1人份	119

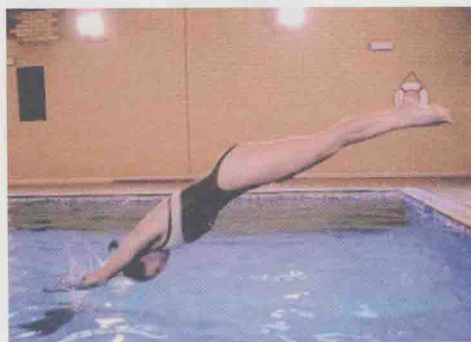
外带午餐	119
晚餐	120
泰式绿咖喱炖牛肉或鸡肉配蔬菜沙拉	120
红皮洋葱蘑菇照烧鸡配皱叶甘蓝	121
纸包鸡肉配烤番茄与四季豆	121
辣椒鸡肉和白腰豆夹饼配大豆酱	122
柑橘烤鸡配小扁豆和芝麻菜	123
甜菜根、冬番瓜、茴香和胡萝卜配酱豆腐	124
亚洲风味甜玉米杂烩汤	125
西班牙凉菜汤	125
泰式蔬菜汤	125
鹰嘴豆辣椒番茄汤	126
鹰嘴豆杏仁可丽饼配烤胡瓜与菊苣	126
清香夏日三文鱼配紫葡萄芒果沙拉	127
煎三文鱼排配炖菠菜蘑菇	128



烤黑线鳕鱼配菠菜	129
简易咖喱鱼和对虾	129
腌猪腿肉配普依扁豆和炒青菜	130
布丁	131
橙子、芒果和西番莲沙拉	131
大黄草莓果冻	131
纸烤香蕉	131
肉桂煮水果	132
烤桃肉配马斯卡波尼乳酪	132

6 行动起来，健康养瘦

各就各位，预备，出发	134
该采取行动了	134
你需要做什么	134
减肥计划如何运作	135
选择适合自己的行动方案	135
做好准备	135
你的任务	136
方案一	140
方案二	142
方案三	144



方案四	145
速成法	145
渐进法	146
方案五	147
速成法	148
渐进法	149
扫除障碍	150
补充方案	162
轻松减去 1 254 千焦	162
两餐禁食碳水化合物	162
补水	163
蔬菜汤的妙用	163
多消耗一些热量	163
维持减肥成果	163
要想瘦，多运动！	165

7 让儿童远离肥胖

为什么儿童也会发胖	168
儿童时期的肥胖会随年龄增长而自然消失吗	168
对你的孩子进行评估	168
体重指数 (BMI) 与儿童	169
正常的体重增加	169
不同的体形和身材	170
巧妙寻找平衡点	170
锻炼的重要性	171
父母的影响	172
适合孩子的锻炼强度	172
家庭锻炼方案	173
起步阶段	173
改掉久坐的习惯	174

清除障碍	177
学会享受运动的乐趣	179
帮助孩子获得成功	181
不要停下来	182
适合孩子的系统锻炼	183
力量练习	183
瑜伽	184
水中运动	184
体育运动和其他活动	184
适合孩子的健康饮食	185
垃圾食品	186
健康早餐	188
健康零食	188
健康家庭午餐	189
外带午餐	189
健康晚餐	190
菜谱	192

香蕉巧克力饮	192
香蕉酸樱桃面包	192
番茄干酿烤土豆	193
皮塔饼比萨	193
健康鸡肉块配简易烤薯条	194
附录	196
答读者问	196
术语表	201



1

养瘦从了解自己开始



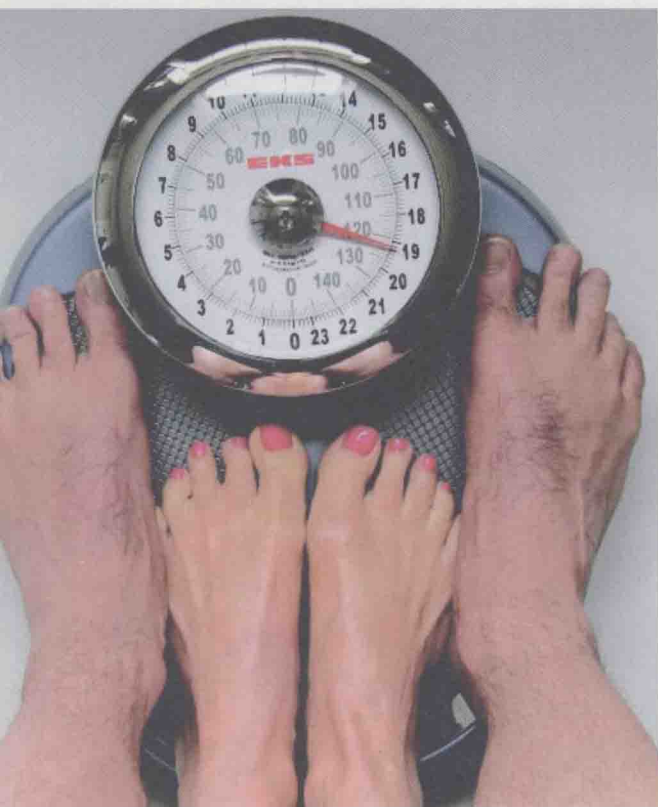
需要减掉多少体重

我敢说，这肯定是你最想问的一个问题，但要想减肥成功，你必须先搞清楚以下几方面的情况！

本书详细收录了所有有效的减肥方法，你可以根据自身情况加以选择，但最终能否达到理想的减肥效果就全靠你自己了。在减肥过程中，一切都掌握在你自己手中。在正式开始之前，你必须先搞清楚影响减肥结果的几个重要因素。

第一步，花点时间全面准确地把握自身情况，这有助于你合理地制订减肥计划，确定减肥进度。这不仅包括减肥过程中的运动强度以及饮食情况，还包括对你以往饮食习惯的分析，因为它在很大程度上影响着你将来的减肥效果。

当然，你还要考虑其他重要因素，比如，生活方式和性格特点，这些因素影响着你的减肥效果以及你控制体重的能力（减肥中最困难的部分）。所以，尽管你迫不及待地想要踏上“减肥之路”，也还是有必要先花点时间把这些基本工作做好。记住，这关系到你和你的生活，以及你处理问题的基本态度。



分析自身现状

也许你觉得你已经很了解自己了，但在这里，我们要让你从一个全新的视角重新审视自己。事实上，你的确需要改变以往对自己的看法，重新审视自己，看看自己的大脑和身体是如何运作的。为此，你需要考虑下列问题：

- 这些年你的体重发生了哪些变化？
- 你喜不喜欢做运动？
- 你喜欢吃什么？
- 你为什么喜欢吃那些食物？
- 什么情况下你会吃容易增肥的食物？

你是否经常为自己吃掉一整包饼干而自责？你是否曾经为了参加朋友聚会而临时改变了去健身房的计划？你是否为自己最初减肥和快乐生活两不误的梦想的破灭而沮丧？点菜的时候你是否经常经不住诱惑点那些不利于减肥的菜肴？为自己缺乏自制力而失望，不仅对维护自尊没有丝毫益处，还会直接瓦解你减肥的斗志。相反，如果你能清楚、客观地看待自己制订的减肥计划，从根本上明白只有按计划行事才能成功减肥，那么一旦冒出负面想法，你就能及时地对其进行控制以免其干扰整个计划的执行，你也将因此获得更多自信。

建立自信

许多人试图通过减肥重拾自信——但我要告诉你，在减肥开始之前，你就必须对自己充满信心，你必须认识到自己所做的努力是值得的。在与赘肉的较量中，你必须训练自己的意志与身体协同作战的能力。

饮食习惯

实现梦想要经历3个阶段——思考、决策、实施。其中思考是第一位的，然后经过权衡做出最有利的决定，最后付诸实践。减肥也可以照这个路子来走！你只需做到以下几步：

- 思考一下自己的体形，想想要做哪些改变。
- 制订饮食与锻炼计划。
- 实施具体计划，达到减肥目标。

我们经常把采取行动挂在嘴边，也试图按计划行事，但潜意识里却认为，我们无法付出如此长期而艰辛的努力去获得最后的成功，我们终究会失败。我们的注意力往往会集中在以往失败的经历上，这种心态让我们不敢期待成功。认识到这一点将有助于你理解我所说的“失败暗示”的概念。有过失败的经历后，当我们再次面对新的挑战时，这种“暗示”就会被激活，继而逐渐瓦解我们的自信和意志。

小贴士

舍弃暂时的快感！

减肥过程和感情问题极为相似。通过节食快速瘦身就像是“一夜情”：最后你会意识到，与心仪对象的短暂激情并非完全如想象般美好，你的热情很快会消退。减肥也是这个道理，体重暂时下降很快就会反弹，你最终会发现，所谓“革命性”的饮食策略只会让你身心疲惫、脾气暴躁，甚至还可能留下心理阴影。最糟糕的是，你会对自己失望，“失败暗示”因此不断加强。现在，让我们再把减肥与感情问题做个比较。健康长久的感情需要悉心经营和维护。感情之路并不总是畅行无阻，沿途也会有艰难险阻，但你知道这是非走不可的旅途，它通向的正是长久的幸福。你及时舍弃令人眼花缭乱的诱惑，久而久之，你的感情也会日趋稳固。类似的道理也完全适用于减肥。随着社会和环境因素的变化，人的身体状态也会相应地有所调整，但有一个原则却始终不变，那就是大脑反应必须与身体变化相协调，这样一来，无论你的身体如何变化，大脑都能及时准确地做出反应，而不会因为一时的诱惑追求快速瘦身。因此，为了减肥成功的长远目标，拒绝那种只有短暂快感的诱惑吧！

当你在减肥之旅中遇到不可避免的挑战时，“失败暗示”便会不请自来，这意味着你将面临更大的阻力。对你来说，思考、决策和实施的协同作战十分关键，如果你的意识始终停留在“失败暗示”上，这一切都无法实现。因此，在减肥过程中，你必须克服“失败暗示”。就我的经验来看，那些曾经靠节食快速瘦身的减肥者，潜意识里都隐藏着程度很深的“失败暗示”。你越是倾向于这种不科学的饮食方案，去追求立竿见影的减肥效果，“失败暗示”对你的负面影响也就越明显。

用“成功暗示”代替“失败暗示”

本书的全部要义在于帮你实现瘦身梦想，无论将来你在减肥过程中遇到什么困难，本书都会不遗余力地为你提供帮助，问题的关键是你要保持自信。自信是“成功暗示”的基石。减肥本来就非一夕之功，而相信自己、相信自己的努力，就会为你注入无穷的力量。本书为你提供技术上的指导，你需要做的只是鼓足勇气、一步一个脚印地向目标迈进。现在，让我们一起来处理一些减肥过程中会遇到的关键问题，其中最重要的就是你对自己的信任。

提高自信的7个步骤

在减肥过程中，坚强的意志和规律的运动都很重要。各步骤环环相扣，就像洋葱那样，层层包裹形成一个整体。我们推荐的方法也是这样：各环节有次序地递进，逐步靠近目标，最终将呈现一个因自信而美丽的你。

由于每一步的成果同时也是下一步的基础，因此你必须系统地完成整个过程。当然，你也能够从中感受到进步的喜悦。有些步骤简单易行，但其重要性不容忽视，同时，每一个步骤都是减肥过程中不可忽略的环节。

这部分内容你不能只读一遍就束之高阁。在你的人生中，肯定会不止

一次地出现体重波动或意志动摇的情况，而重温这部分内容无疑有助于你解决问题。随着时间的流逝，你有必要每年都对自己重新评价，看看你在以下7个方面发生了哪些变化，然后认真思考，总结得失。

肯定自己的成就

你的任务：肯定自己在生活中已经取得的成就，学会赞扬自己，不要总是小看自己的能力。不要只用“还好”或“不错”这种词语评价自己，而要换成能够真正反映你的成绩的赞美之词，要充满自信、积极向上。毫不迟疑地大声赞美自己！

理由：大多数人习惯低调地对待自己的成功，有时候这样做也的确会减少其他人对你的敌意。学生时代，我们被要求表现得“谦虚些”，“好学生”永远应该赞扬其他同学而不是自己。久而久之，这种“谦虚”会让我们越来越不自信，越来越无法肯定自己。随着年龄的增长，我们得到的赞扬和正面评价又越来越少，自信更加无从谈起。因此，你的成就其实是被你自己忽视了。如果你现在还无法完全肯定自己，那就试着在独处的时候大声地赞扬自己吧。记住，如果连自己都无法肯定自己，其他人就更有可能看不起你了。

列一个成功清单

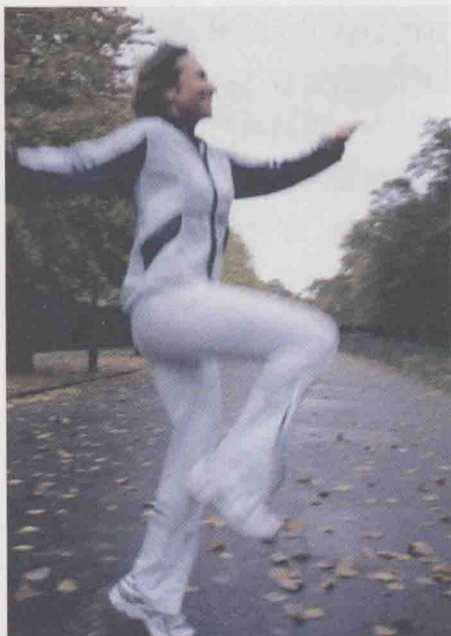
你的任务：列出所有你曾经计划要做、最终也成功做到的事。无论巨细，从成功组装家具到通过驾照考试，再到独立更换轮胎，或是工作上的加薪晋级，任何让你有成就感的事都可以列出来。

理由：回想过去的成功有助于你重拾自信——你完全有能力把所想变成现实。

精心呵护 为自己的所作所为感到内疚或自责，继而对日常琐事难以释怀——如果这只是一种偶发情绪，你大可不必在意。但若是你经常被这种消极情绪控制，可能就需要心理医生的帮助了。请记住：无论过去发生过什么，现在正在经历什么，都不要让其影响你将来的生活。

重温过去的勇敢举动

你的任务：如果你因害怕失败而不敢尝试某事，那不妨回忆一下以前曾有过的勇敢举动，这将让你发现自己其实已经具备了面对困难的勇气。你可以假想一条时间轴，从孩提时期一直延伸到成年以后，然后列出你不同时期的10个勇敢举动。如果你已经记不清了，可以询问身边的朋友或长辈。即便是很普通的小事也可以，比如下决心承认某个错误，或明知前男友会和他的新女友出现在聚会上，你仍然大胆前往……最后，别忘了——记录勇敢给你带来的收获。



理由：重温过去哪怕是极小的勇敢举动，都有助于唤起你的勇气。随着年龄的增长，人们往往会忘记这些彰显勇气的小事，陷入瞻前顾后的泥沼不能自拔。其实即使是最怯懦的人，也一定有过非常勇敢的时候，只要善于提醒自己，任何人都会发现自己也曾勇气可嘉。

放慢脚步

你的任务：首先列一个清单，写出过去曾让你担惊受怕的事情。然后回忆你是如何处理那些事情的，并重新审视自己当时的处理办法是否真的奏效。最后，针对那些事情写出你现在认为的更好的解决办法。

理由：减肥方法的选择是由你追求减肥效果的态度决定的。回顾过去曾给你带来伤害或烦恼的事，想想当时你是如何面对的。在回忆与思考的过程中，你无形中也重新审视了当时的策略。与此同时，你应该能够领悟一个道理——欲速则不达。

是挑战，不是问题

你的任务：这里涉及一个老话题，即一只瓶子装了半瓶水，乐观者看