

“这是专为工作繁忙、几乎没有时间进行锻炼的人们制定的健身计划。我极为赞赏地推荐这项计划。”

——安德鲁·威尔逊医学博士，亚利桑那大学、综合医疗部主任

JORGE CRUISE

《纽约时报》畅销书作者，逾300万成功减肥者的网上教练。

清晨

8

分钟

Minutes
in the MORNING® for
Real Shapes
Real Sizes

(女子版·升华版)

[美] 乔治·克鲁伊斯 著
徐 健 译



天津科技翻译出版公司

8 Minutes for Real Shapes
in the MORNING Real Sizes

清晨 8 分钟

(女子版·升华版)

[美] 乔治·克鲁伊斯 著

徐 健 译

Rodale Press Inc. 授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号：图字：02-2003-149

图书在版编目(CIP)数据

清晨 8 分钟：女子版·升华版(美)克鲁伊斯(Cruise,J.)

著；徐健译. —天津：天津科技翻译出版公司，2004.10

书名原文：8 Minutes in the Morning for Real Shapes

Real Sizes

ISBN 7-5433-1800-8

I. 清… II. ①克…②徐… III. 减肥—徒手体操
IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 047807 号

Copyright © 2003 by Jorge Cruise, Inc.

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位：Rodale Press, Inc.

出版：天津科技翻译出版公司

地址：天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码：300192

电话：022-87894896

传真：022-87893482

网址：www.tsttp.com

印刷：山东新华印刷厂临沂厂

发行：全国新华书店

版本记录：889×1194 1/4 开本 8 1/2 印张 190 F 字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

引言

从我记事的时候起，我就一直在和超量的体重做着不懈的斗争。我曾经尝试过差不多所有的减肥计划，其中包括减肥药丸、减肥针剂和各种不同的器械锻炼，不管什么方法都曾起过作用，我也确实减轻过体重。但是到头来肯定会反弹，减下去的体重很快就又增加了，甚至比减肥前还要重。

在我看到乔治的《清晨 8 分钟（女丁版·升华版）》之前，我总是认为自己太忙了，来不及吃早饭。我一直靠吃快餐过日子，而且吃的还是“大份”的快餐。在我的衣柜里，所有的衣服都是黑色的，宽松的，而且上面还有松紧带。我一直在用衣服来遮盖我的身体。

食物给我带来了暂时的满足。我一直把食物当做消除紧张的缓解剂。在很多情况下，只要我感到不愉快我就会吃点好的让自己高兴起来。但是不久我就会感到更加伤心，因为我知道这样做只会使体重增加，所以我一边吃一边说：“去他的，胖一点没什么了不起。”

发现乔治减肥计划的这一天，是我完全改变自己的开始。开始时我也怀疑，就像我这样的人仅仅靠每天 8 分钟的锻炼能把体重减下来吗？但是，在我安排得满满的日程表上每天也只能挤出 8 分钟的时候，于是我决定试一试。

两周之内我就看到并感觉到了效果。以前我经常

头痛，感觉浑身无力懒得动弹，同时精神也不容易集中。但在开始实行乔治的减肥计划不久，我的头痛就好了，精力也增加了，而且也不再总想吃东西了。

通过 9 个月的锻炼，我的体重减轻了 70 磅，平均每周减肥两磅。从那时起，我就一直坚持减肥，而且感



凯伦创造了减肥 70 磅的奇迹！

到心情愉快。我的精力大大增强了。过去我总躲着照相机镜头,而现在我会请人为我照相。我很喜欢自己在镜子里的形象。现在我完全焕然一新了。我的自我感觉和外表都有了很大不同。我染了头发,并且正期待着更重大的变化。

为什么在其他减肥计划都不起作用的情况下,唯独乔治的减肥计划获得了成功呢?关键在于它击中了问题的根源。乔治教会了我,通过在亲密朋友之间建立一个爱心支持网,来打破我对食物的依赖。

乔治还建议我们建立几个支持小组。我们应该有一个负责任的教练,一些网友和几个电话聊天朋友。这样一个支持系统不仅有助于我们专注地进行减肥,

而且有助于我们填补内心的空虚,而这种空虚以前我是靠食物来填补的。

现在已经不会再有什么问题了。其他任何一个减肥计划都未能帮我解决问题的根源——吃得过多。

我只是一个普通人,普通得就和你一样。我没什么特殊的地方。只是每天早晨锻炼8分钟,然后把生活稍做安排,于是就出现了你也愿意体验的大变化。你会问:“我能行吗?”我的回答是:“你一定可行。”相信我,如果我能够成功,你也一定能够成功。

凯伦·克丽丝齐格

计量单位

为便于阅读,本书仍使用原书的英制单位。换算为我国法定计量单位时,请参照如下换算式。

长度:1英尺=12英寸=0.3048米
1英寸=2.54厘米

重量:1磅=16盎司=0.454千克(公斤)

1盎司=28.35克
液量:1杯≈227毫升
1汤匙≈16毫升
1茶匙≈4毫升

热量:1千卡=4.18千焦

致读者

亲爱的读者：

你是不是愿意以每周两磅的速度减肥呢？我肯定你愿意。那就祝贺你加入我们的行列，共同走上这非凡的旅程，来改变你的身体，改善你的健康和你的生命！我对每位读者都怀着极大的尊敬。我相信在追求健康和幸福的永恒之路上，我们是志趣相投的人。

《清晨 8 分钟（女子版·升华版）》能使你的减肥过程变得简单易行，而且充满了乐趣。在我的第一本书《清晨 8 分钟》（中译本已由天津科技翻译出版公司出版）被《纽约时报》评为最畅销的减肥书之后，我收到了无数的信件和电子邮件，他们要求我为那些工作繁忙，又想减肥的人们制定一项专门的减肥计划。

瞧，就是你拿在手里的《清晨 8 分钟（女子版·升华版）》，这是专门为需要减肥的人制定的第一项减肥计划。减肥的诀窍是什么？在学习我最新创建的克鲁伊斯减肥体操之前，读者先要掌握下面两条至关重要的诀窍，以免自暴自弃。

诀窍 1：不管你有多胖，都要接受自己。

诀窍 2：要通过补充精神食粮来消除心理上的贪吃。

一旦你精神上充实了，你就做好了准备，可以开始做我最新创建的克鲁伊斯减肥体操了。这种锻炼不需要任何器械，不必做有氧健身操，也不必去健身房，但能保证你每周减肥两磅。除了锻炼以外，还要用到我创建的克鲁伊斯减肥套餐饮食控制计划。这个计划不会让你挨饿，也不剥夺你享受美食的乐趣，更不需要你斤斤计较地计算热量。所以，你只要每天付出 8 分钟的努力，就可以改善你的健康，享受生活。

你们的朋友

JOAN CRUISE

乔治·克鲁伊斯

全美首席在线减肥专家

www.joanecruise.com

目 录

引言				
致读者				
第 1 部分 乔治和你				
第 1 章 真实的故事	2			
为普通人制定的切实可行的计划	2			
我的家庭背景	5			
接受自己便会产生动力	12			
关于这套减肥计划	13			
第 2 章 减肥成功的第一个秘诀	15			
接受、重视和善待	15			
尊重身体的基本步骤	22			
第 3 章 减肥成功的第二个秘诀	29			
精神激励	29			
第 1 步	34			
第 2 步	40			
第 3 步	41			
第 2 部分 神奇的效果				
第 4 章 克鲁伊斯减肥体操	45			
克鲁伊斯减肥体操是如何消耗脂肪的	46			
和其他锻炼计划的不同之处	51			
第 5 章 早起 10 分钟,你会焕然一新	54			
最大限度增加减肥效果	54			
第 3 部分 健身计划				
第 6 章 克鲁伊斯减肥套餐	60			
重享美食	63			
聪明的饮食策略	71			
第 7 章 4 周使你焕然一新	78			
第 1 周	79			
第 2 周	82			
第 3 周	103			
第 4 周	124			
第 8 章 你的新生	145			
第一个 28 天后的新任务	166			
第 4 部分 8 分钟以外				
第 9 章 使用克鲁伊斯减肥套餐的简便方法	171			
简便易行的一周食谱	172			
克鲁伊斯减肥套餐自选食物一览表	172			
做一名减肥明星	180			
百尺竿头,更进一步	186			
作者简介	187			
	188			

第 1 部分

弄治和你



为普通人制定的切实可行 的计划

你是不是忙得没时间，而又想减去30磅体重？你可能受够了某些减肥计划的折磨。那些计划既复杂，又费钱费时，你还得仔细计算食物的含热量，你得挨饿，享受不上美食的快乐。还要你购买贵重的锻炼身体器械，定期去健身房，或者让你做一些腰酸背疼，搞不好还会受伤的运动。现在的选择是正确的。欢迎你参加这个专为“忙人”量身定制的减肥计划。

这一切是如何开始的

自从我上了CNN电视台的“早安美国”节目以后，在不到一个月的时间里，我的网站“jorgecruise.com”就爆满了。在短短的几周里，登录网站的“克鲁伊迷”，一下子从300万增加到了340万。

在不到一个月的时间里，访问我网站的人超过了45万。我感到十分震惊！我还接到了出版商打来的电话，他告诉我，我的第一本书《清晨8分钟》已经上了《纽约时报》的畅销书排行榜。

在这一刻，我深深地懂得了，正是我从孩提时起就一直进行着的与肥胖的斗争，以及因为肥胖而带来的精神上的痛苦(不管是我无法跟上体育课的进度，还是同龄的孩子们对我的排斥和给我起的外号，“小肥仔”)促成了我今天的成功，我为有这样的经历而感到自豪。如果没有当初与肥胖的斗争，我就不会下定决心以毕生的精力来帮助其他人减肥，使他们获得健康和幸福。

第1章

真实的故事

本书的诞生过程





我所学到的最重要
的减肥课程，是从读者
那里学来的。

许多减肥成功的人给我发来电子邮件，告诉我这项锻炼计划如何帮他们达到了每周减肥两磅的效果。我阅读了数以千计的电子邮件，知道他们通过清晨8分钟锻炼计划，减去了5~25磅的体重。

这些人感谢我提供的饮食计划，使它们能吃到美味的食品，感谢我制定的锻炼计划，每天只需8分钟就能完成，更感谢整套计划简便易行，容易遵守和坚持。他们对每天只需8分钟就能达到每周减肥两磅的效果，感到非常高兴。他们都是忙人，因此他们说，这是他们见到的第一个适用于忙人的减肥计划。

然而，我也从来信和电子邮件中发现了一个问题，那就是，他们中几乎没有一个人减了30磅以上的体重。于是我很想弄明白原因何在。

我终于明白了

没多久我就找到了答案。有几封电子邮件和信件陆续到来，他们说想要减去30磅以上的体重。以后又收到了越来越多的类似信件和电子邮件。随后，在我所到之处，无论是印第安纳波利斯、达拉斯、西雅图、波特兰、迈阿密、肯塔基、圣路易斯、纽约、圣地亚哥，还是洛杉矶，往往都会有非常肥胖的人把我拉到一边去，热切地告诉我们他们的经历、他们的需要和愿望。这使我开阔了眼界，增长了见闻。

他们总是这样说：“乔治，我妹妹买了你的第一本书，而且已经减轻了15磅体重，她觉得非常高兴。但是我需要减去30磅体重。你能不能帮我想想办法，因为你书上的一些动作太难了，我做不了。”其他一些人也有类似的评价。还有些人写信告诉我，在上一本《清晨8分钟》中，有一些需要在坐着、躺着或站着时，做一些前仰后合的动作。他们在做这些动作时，感到胸闷气短。还一些人抱怨说，有些特殊的锻炼动作会

内容要点

对于那些超重在30磅以上的人来说，减肥计划应该切合他们的实际需要，他们的减肥目的已经不再是为了“塑造魔鬼身材”，而是为了身体健康。我的这本书就是为他们编写的，书中的清晨8分钟减肥计划也是为他们设计的。当然，这对他们也是一个挑战，他们要严格按照这个计划坚持4周。4周以后我相信，他们一定会把这项计划坚持下去。

清晨8分钟减肥计划会告诉你如何达到下列目的：

1. 以每周减肥两磅的速度实现持续减肥，并将改善你的健康状况。
2. 不管你现在有多胖，你都要接受自己和自己身体。
3. 通过摄入真正的营养和取得食物以外的支持，防止过度贪吃。
4. 通过上网，你能从和你一样的人那里得到长久的支持。
5. 不管你的体形胖到什么程度，都可以进行适当的锻炼。
6. 养成摄取适量食物的习惯，不用计算热量、脂肪或食物类别。



尽管我们大家都讨厌体内的脂肪，但是我们大家，尤其是女性，还是需要一些体内脂肪，以备不时之需。

使他们膝盖疼痛。另一些人则说，他们经常出差旅行，旅途中不方便携带哑铃。

问题的答案就在这里。此刻就像有人在我眼前点亮了一盏灯，使我终于看清了问题的关键所在。

我认识到，我的第一项减肥计划并不适用于那些想减轻 30 磅以上体重的人。也使我意识到，最初开发的减肥计划实际上只适于那些想减轻 30 磅以下体重的普通人。对于那些过胖的人来说，那些锻炼项目会使他们的关节负担太重，难以承受，尤其是膝关节。

有一天，我拿起了一本《今日美国》杂志，看到封面上的下列标题：“60% 的美国人超重，健康状况令人担忧”。这篇文章是根据“美国健康和营养调查报告”的最新统计数字得出以上结论的。这也促使我下决心编写本书。

统计结果显示，美国有 65% 的成年人属于超重或肥胖人群。调查中用的肥胖定义没有变，还是和多年以前一样。我在大学学习营养学和体重控制学，以及后来在研究院学习生物化学时，学的都是这个定义。它规定，凡体重超过健康体重 30 磅以上者，即为肥胖。

为你量身订做的减肥计划

我意识到，应该为上百万胖子设计一项专门的减肥计划，旨在帮助那些超重 30 磅以上的人减肥。他们需要一项简便的减肥计划，以适应他们超常的体重和身材。本书正是根据这个创意编写的。

欢迎你参加这个专为你量身订做的、革命性的减肥计划。它不需要什么锻炼器械，不必做有氧健身操，也不必去健身房。我对那些像你一样的胖子试验过清晨 8 分钟减肥计划中的全项克鲁伊斯体操。他们能做，而且在锻炼中从未感到有什么不适，你也一定会喜欢这套体操。

除了专为你设计的锻炼计划以外，本书还向你提供了克鲁伊斯减肥套餐。它不仅制作简便，而且美味可口，能帮你减轻体重。克鲁伊斯减肥套餐把享受美味的乐趣还给了你，既不用计算热量，也不用“忌口”或刻意节食。你可以吃你爱吃的所有食物，而体重仍会下降。

但是光有这些还不够。我从读者那些认识到，如果你不从内心深处做一些深刻的改变，激发起减肥的热情，世界上最好的饮食和锻炼计划也起不了什么作用。鉴于内心深处的那种改变起着决定性的作用，所以我在本书中专门用两章（第 2 章和第 3 章）的篇幅来讨论这个问题。在这两章中，我着重讲述如何促进你产生这样的变化。一旦你在内心深处激发了减肥的热情，就会有意识地让你的大脑为减肥而努力。

这样，你才能为一劳永逸地减去 30 磅以上的体重做好思想准备。你会对每天只在 8 分钟所取得的效果感到十分神奇。我希望你能像我一样充满热情地投入到这项计划中去。我知道你一定会喜欢这项计划。

我的家庭背景

不管你信不信，我可不是一直像封面照片上这个样子。只要看看我小时候的照片就会知道，我曾经是个“小胖墩”。那时，我的健康状况曾因为肥胖而急剧恶化。我相信，如果我不改变自己的饮食习惯和生活方式的话，那么我今天的体重就会超过300磅。

我那肥胖之家

就像你看到的那样，我也曾遭受过肥胖的困扰。我本人，还有我的父亲、我的妹妹、我的祖父和祖母都是胖子。我们家是个肥胖之家，这可是千真万确的。

我在加利福尼亚长大，是美籍墨西哥人后裔。我母亲是墨西哥人，我父亲是宾夕法尼亚人。他们双方都爱吃，而且食量惊人。在我们家里，“爱”和“食品”是交织在一起的。因为我妈妈非常爱我，所以，你猜怎么着？她总让我吃大量的食物。

而且因为我很爱我妈妈，很想让她高兴，所以我会吃下她给我的所有食物。我妈妈的妈妈，我的玛丽亚外婆，和我们住在一起。当然她就更爱我了。经常是妈妈刚给我吃了饭，没等我反应过来，外婆就又给我吃一顿。我吃了大量的油炸玉米面饼、大红肠三明治和辣味干酪小薄饼。如果我不爱吃盘子里的食物，我妈妈或外婆马上就亲自给我做好的。于是我很快就忘记了真正的饥饿是什么，我吃大量的食物已经不再是为了填饱肚子，而是为了满足精神上的食欲。

到了10岁，我就变成了一个小胖墩。我妈妈开始

叫我“小皇帝”。

我的健康极差。我们家一直认为，体育锻炼既累又费时间。我的父母都很忙，他们每天要工作10个小时。我们家压根就没有进行过体育锻炼。在我的记忆里从来没有和爸爸在一起玩过足球、篮球和棒球。也想不起来和父母一起进行过别的什么活动。

当我长大后，缺乏锻炼和过量饮食便开始对我造成危害。到了15岁时，我便开始变得体弱多病，经常头痛，还患有严重哮喘病。在学校里，超重给我带来了很大麻烦。同学们常取笑我，骂我。各种运动队



在10岁时，我就成了个小胖墩。同学们都叫我“小肥仔”。

我也是最后一个替补队员。有一次上体育课，老师让我们做几个俯卧撑。我连一个也做不了。我很尴尬，其他同学都在嘲笑我。我开始感到自己像个废物，一点用都没有。

但是在家里，我可不是唯一一个受肥胖之苦的人。

爸爸的教训给我们上了一课

在我 18 岁那年，爸爸被确诊为前列腺癌（从我记事起，他就一直挺着个大肚子）。医生告诉他，这种病无药可救，最多还有一年的寿命，即使进行前列腺切除手术、放疗和化疗，也只能再活 5 年到 6 年。这就像宣判死刑一样使我爸爸感到十分恐惧。他深知，手术可能会使他小便失禁和终止性生活。所以他决定放弃治疗，从锻炼中寻求健康。这项决定不仅改变了他的生活，也改变了包括我在内的全家人的生活。

放弃手术后，他参加了一个特殊的健身俱乐部。父亲的诊断结果使我受到很大震动，所以我也参加了这个俱乐部。在这里，我们学了营养知识，特别是关于膳食纤维、全粒谷物、蔬菜和水果这方面的知识。

我和爸爸完全改变了以往的膳食结构。我们开始多喝水，多吃蔬菜，并且也减少了摄入的食物量。有一天我突然意识到，头痛和哮喘已经好了，而且体能也增强了。

父亲康复得更成功。他减轻了 30 磅体重。还记得只能活 1 年的死刑判决吗？如今已经过去 14 年，父亲还依然活得十分健壮。

多萝西，我那善良、开朗的大块头老祖母

一年后，我在暑假期间，拜访了我的爷爷奶奶，他们住在宾西法尼亚州的阿尔图纳。我已经好几年没见他们了，很想去看看他们。在这次拜访中，我花了很多时间陪着我那善良开朗的大块头老祖母，多萝西。她



我父亲减轻了 30 磅体重，并战胜了前列腺癌。

是个非常慈祥的人。

她一直都是个大块头，喜欢美食，讨厌运动。

她和我一样，美食是她的朋友，而体育锻炼则是浪费时间，而且她的关节也承受不了。我不得不劝她，应该每周和爷爷去一次商业街，花上一小时俩人走一走，浏览一下市容。她真的听了我的话，每周总盼着出去走走。遗憾的是，这样的出行一点也没把她的体重降下来。

在这次暑假期间陪了她一段时间之后，我便发现她上楼梯和逛街实在太困难了。她身高 163 厘米，而体重却有 91 公斤，同时还有高血压和高胆固醇症。

但是在奶奶第一次中风以前，她并没有过多地想这些。这次中风之后，奶奶和爷爷决定搬到圣地亚哥，



多萝西奶奶死于因肥胖引起的疾病。



住到我们附近。不幸的是，对奶奶来说这已经太晚了。就在他们到达后不久，奶奶就出现了第二次中风，不久就去世了。

我妹妹减肥成功

如果你读过我的第一本书，那你一定知道我那个漂亮的妹妹，马塔。她成功地减轻了40多磅体重。不过我还没告诉你，她成功的真正秘诀是，她学会了不管多胖都接受自己。一开始，她和我们许多人一样，着了魔似地迷恋骨瘦如柴的体形，认为越瘦越健康。

这种想法其实是错误的。实际上，骨瘦如柴还不如胖子健康呢。尽管我们许多人都讨厌体内脂肪，但是我们每个人，尤其是女性，都需要有一些体内脂肪来维持健康。脂肪细胞会分泌一种激素(Lepin)，这种激素会告诉大脑，体内储存的热量(也就是体内脂肪)是否足够支持自身的生长发育、分娩和婴儿的喂养。当大脑觉得这种激素的水平太低时，就会做出反应，停止你的生殖周期。

女士们，我知道你们有些人会想：“好呀！再也不会来例假了！”不过在你盼望这种结果之前，你必须明白，例假的缺失是不正常的。在大脑关闭生殖周期的同时，也会降低雌激素水平。而雌激素却能防止你发生



我的妹妹马塔减肥以前的照片。

今天的马塔，她的身材
难道不迷人吗？

骨质流失和罹患心脏病,还能使你拥有女性的体型。

大量的研究表明,体形特别瘦的运动员、模特和厌食症患者,都有骨密度异常低和患心脏病年轻提前倾向。而且据好萊坞私人教练、营养师及其他内部人士报告,身高在165厘米以上,体重不足45公斤的女演员,有许多人是采用有害健康的方式达到这种魔鬼身材的。

掌握了这些材料,我帮助妹妹认识到,虽然瘦很时髦,但太瘦弱毫无疑问是不正常的或不健康的。

马塔一旦认识到这一点,她就再也不去崇拜特瘦的模特和女演员了,开始追求美国女性的正常身材、正常体形。(你将在第2章学到如何达到这一标准。)她把超级名模艾米·女演员迪尔塔·伯克、歌星奎因·拉蒂芙,以及模特米亚·泰勒、凯特·狄龙和凯丽·奥蒂斯当做效仿的榜样。她们都有一副真实而正常的女性身材,不仅落落大方,而且非常健康!

马塔承认,自己的身体可能永远达不到超级名模那么瘦(这些人整天泡在健身房里锻炼,而且很可能靠嗜胡萝卜过日子)。于是她便有了坚持减肥计划的积极性和兴趣。到今天为止,她已减轻了40磅体重,无论是别人还是她自己,都感到这是个奇迹。

由此你可以看到,我从个人和家庭成员的经历中,学到了成功减肥的重要经验。我还在哥伦比亚大学 and 库珀研究院里学过有关营养学和控制体重的知识。但是最重要的减肥知识我是从和你一样的读者那里学到的。

数千封电子邮件

在我和广大读者共享减肥成果中,我收到了无数的电子邮件和信件,都是肥胖的忙人发来的,他们求我改进一下《清晨8分钟》的锻炼动作,以便让肥胖的

人也能跟着做。他们说,原来的那些动作对于他们来说太难了。他们需要一项更简便易行、不需要任何锻炼器械(连哑铃也不要)的减肥计划。他们希望在任何一个地方都能进行锻炼的减肥计划。

爱莲·麦克利奥就是其中的一位。她第一次给我写信时,她的体重超过正常体重75磅。她是一位带着两个孩子的单身母亲,正在上全日制大学,课余在酒吧里做兼职侍者。她告诉我:“我实在是太忙了,实在没有空闲时间。有时候连冲个澡的时间都挤不出来。”

你对此也有同感吗?

像爱莲这样激励我写这本书的人有好几百位。(有关爱莲的故事和她减肥前后的照片,见本书第9页)。爱莲和其他人的反馈意见使我认识到,我应该写一本新书,以便满足现实生活中数百万男女的要求,使他们在忙碌中也能成功地减轻30磅以上的体重。我认为我得为《清晨8分钟》写一部先行篇,帮助读者减轻足够的体重并达到适当的体形,以便让读者能重新按照这一本书的减肥计划进行锻炼。

遗憾的是,现在我才意识到,其实我应该先写这本书。

我没耽误时间,立即着手为那些大块头的读者编写一项量身订做的减肥锻炼计划。我通过电子邮件、电话和面谈对数以千计的读者,逐项试验了新减肥计划中的锻炼项目和饮食控制项目,了解他们的减肥动机。



2磅是你能在一周内减去的平均脂肪量。这样做能使皮肤正常回缩,从而可以防止皮肤的当下垂和起皱纹。

在我开始按照乔治的计划进行减肥之前，我真的是堕入了绝望的深渊。我太胖了，胖得不愿意在公共场合露面，而且也无法和孩子们一块玩。

“我现在带着孩子到海滩上和公园里去玩。我们一起奔跑和游戏，度过了许多美好的时光。”

我的家人和同事们都在议论着我的成功。我的前夫甚至说我漂亮了。



通过执行乔治的减肥计划，爱莲减轻了体重。

爱莲女士就是一名接受试验的读者。

我承认，写这本书和制定这样一个减肥计划并非一帆风顺。有些内容第一次试验并不理想，有的甚至第二次、第三次试验也不理想。有一万多人不止一次地试验了整个这套减肥计划，及时向我反馈，告诉我哪些起作用，哪些不起作用。

最后，终于取得了理想的结果。我可以高兴地告诉你，你拿在手上的这本书，讲到了想以最简便易行的方法减轻 30 磅以上体重所需的所有细节。你一定会喜欢这本书。

爱莲毫无疑问喜欢上了这本书。这些天，她每天早晨 6 点钟起床，起床后趁着孩子还在熟睡，第一件

事就是进行 8 分钟的锻炼。锻炼后她先喝大约 1 升水，然后吃早饭。到 7 点钟叫醒孩子之前，她还能有 10 分钟时间放松一下，看看电视新闻。

在用这套减肥计划减轻 75 磅体重之后，她告诉我：“每天早上，两岁的孩子一醒来就对我说，‘妈妈，你是最了不起的。’现在我觉得我值得他赞扬！自从我开始了清晨 8 分钟锻炼计划以后，和孩子在一起时的感觉也比过去好了一千倍。我现在的精力特别旺盛，我觉得比几年以前还好。我可不想说些陈词滥调的奉承话，但是我认为，如果我能做到，那么任何人都应该能做到。”

就像爱莲的故事所展示的，新的《清晨 8 分钟》是

惟一一本专为肥胖的忙人编写的减肥书,能充分满足他们的需要。只要你踏上了本书提供的减肥之路,你就会:

◇不管你多胖,都能接受自己和自己的体形。
◇能用一种聪明的办法,而不是食物,来满足你对食物的渴望,这种办法让你真正体验到什么是朋友的支持,什么是身心的舒适。

◇能持续不断地以每周两磅的速度减轻体重。

◇能改变你的生活方式,使你感到充实、完整和幸福。

按照本书的减肥计划去做,你会在28天内看到惊人的成果。

为什么肥胖不是你的错

在前面我提到了我妹妹的故事,说明她是如何找到了现实的模仿对象并选择了切实可行的目标以后,才找到了坚持按照减肥计划进行减肥锻炼的动力和愿望。她只有找到了产生肥胖的根源才获得了减肥成功。她要做的第一件事情就是战胜自己心中的“恶魔”(这个恶魔不断地告诉她,她现在还不够好看,只有瘦得皮包骨才算漂亮)。

马塔必须抛弃减肥是为了好看的想法,才能接受减肥是为了身心健康的理念。大多数人都把减肥看成是一种对身体的惩罚。看到男女演员和模特个个都是骨瘦如柴之后,产生这种想法是可以理解的。

就像我在前面提到的,好莱坞的许多男女演员都非常瘦,而这种魔鬼身材是通过人为的、有害健康的方式取得的。据调查,出现在《花花公子》杂志彩色插图上的模特,曾有两次出现过体重越来越好的趋势,一次从1959年开始,另一次从1980年开始,他们中有99%的人体重不足。一项研究报告发现,他们中有

25%的人,符合厌食症的诊断标准。研究人员还曾表明,在好莱坞最走红的女明星中,有些人也符合厌食症的诊断标准。科学家们最后还推断,如果服装店里的人体模型是真人的话,那么她们肯定不会来例假。

一项研究特别强调指示,媒体在很大程度上影响着我们对自身体形的看法。这项研究发现,那些视力不佳的女性,在对自身身材的满意度和对食物的态度上与普通人有很多不同。她们没有受到媒体的影响,因为她们看不清媒体推崇的骨感女性形象。研究人员发现,那些先天性失明的女性,对自己身材的抱怨远少于后天失明的女性。而抱怨最多的则是视力好的女性,而且她们对食物的挑剔程度也最高!

由此我们可以看到,我们一直被媒体推崇的形象包围着,哄骗你接受“你不够完美”的想法。而且在深深伤害着你的心理,摧毁了你坚持执行减肥计划的热情和愿望。

与此同时,你还受到了……一些鼓励你贪食的食品广告的宣传。例如,快餐店尽量为你提供超大量的快餐,为的是把成本降得很低。他们把钱主要花在人工工资、包装和营销上了。对于快餐连锁店来说,一份超大量包装的炸薯条和一份小包装的炸薯条,二者的成本实际上差不多。

所以,他们就拼命推销超大包装的快餐食品,好让你觉得自己占了多大的便宜。而大包装的炸薯条,其成本只比小包装的多几分钱,可是它们却大大地增加了你的腰围。例如,一份普通套餐(汉堡包、炸薯条和一听汽水)所含的热量往往只有590千卡。可是快餐连锁店现在推出的“超值”套餐(加奶酪的巨无霸、汉堡、大包装的炸薯条和一大杯汽水),其所含热量会高达1550千卡!

并不是只有快餐店才“卖大份”,其他餐馆也有这种情况。研究表明,吃饭时我们看到的食物越多,我们吃得就越多,不管我们的身体是否真的需要增