

一生就减一次肥

黄爱玲 著



十二年临床专业减重经验
减重案例已累计数万余人

很多人一生都在减肥，却始终没有真正成功
因为，他们往往被误导，却没有真正被改变
希望通过本书，让所有被肥胖问题困扰的朋友们
一生就减一次肥，
不要老是在轮回！

本书解开瘦身减肥十大迷思

- ◆ 只计算卡路里吃东西，不一定会瘦！
- ◆ 只吃蔬菜、水果，不一定会瘦！
- ◆ 不吃淀粉、不吃油脂、不吃蛋白质，不一定会瘦！
- ◆ 小时候肥胖，长大不一定会瘦！

**不要再错用方法，
请看：一生就减一次肥！**



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一生就减一次肥

黄爱玲 营养师 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

一生就减一次肥 / 黄爱玲著. -- 青岛: 青岛出版社, 2015
ISBN 978-7-5552-0176-2

I. ①一… II. ①黄… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 301162 号

本书中文繁体字版权由大康出版社在中国台湾出版, 今授权青岛出版社在中国内地出版其中文简体平装本版本。该出版权受法律保护。未经书面同意, 任何机构个人不得以任何形式进行复制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2012-153号

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 书 名 | 一生就减一次肥 |
| 著 者 | (中国台湾) 黄爱玲 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 责任装帧 | 润麟设计 |
| 设计排版 | 书壹设计 |
| 选题优化 | 凤凰传书 (fhcs629@163.com) |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm×1000mm) |
| 印 张 | 13 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-0176-2 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068638

目录

CONTENTS



推荐序

正确减肥方法让减重者不再迷失 \008

自序

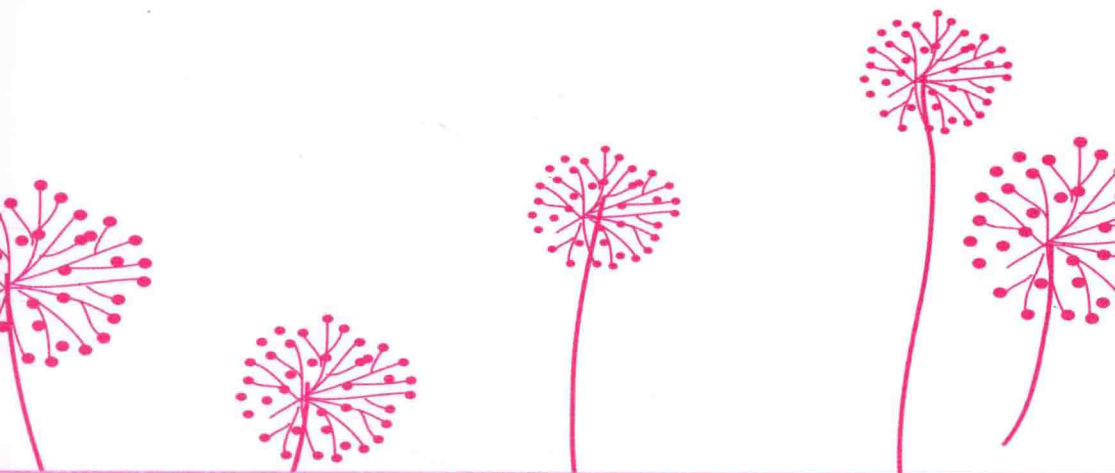
请习惯当个健康的瘦子! \010

第一章 一生就减一次肥

- 一、营养师! 你长得“很营养师” \016
- 二、我的 Patient 不是病人 \017
- 三、狗狗信赖主人的无辜眼神 \018
- 四、我爱胖美人 \020
- 五、一生就减一次肥, 不要老是在轮回 \022
- 六、体脂肪检测的重要性 \026

第二章 方法对了吗? ——减肥 10 大迷思

- 迷思一 吃昂贵的减肥仙丹, 就一定会瘦? \035
- 迷思二 计算热量(卡路里), 就一定会瘦? \036
- 迷思三 泻肚子, 就一定会瘦? \038
- 迷思四 只吃蔬菜水果, 就一定会瘦? \040



- 迷思 五 不吃淀粉，就一定会瘦？ \042
- 迷思 六 不吃油脂，就一定会瘦？ \045
- 迷思 七 不吃蛋白质，就一定会瘦？ \047
- 迷思 八 减重一定会有“停滞期”吗？ \051
- 迷思 九 瘦不下要怪自己的减肥毅力不够吗？ \054
- 迷思 十 小时候肥胖不是胖，长大自然就会瘦吗？ \056

第三章 我和我的胖美人们

胖美人一【岁月无痕代表】 \060

马靴奶奶 70 岁也要好身材

胖美人二【食量惊人代表】 \064

76 公斤的少女古亮亮

胖美人三【少吃多动代表】 \067

12 岁就 57.5 公斤的小女生子璇

胖美人四【找回自信代表】 \070

29 岁 85 公斤 晴玉瘦身后闪电结婚

胖美人五【亲情力量代表】 \074

38 岁 77 公斤护理师

胖美人六【儿童肥胖代表】 \077

小五宜秀 138 厘米就 53 公斤

胖美人七【完美族代表】\080

51 公斤的郁书 甩重 8 公斤通告忙不完

胖美人八【判若两人代表】\083

27 岁 96 公斤宜庭，甩肉 40 公斤

胖美人九【重返年轻代表】\086

43 岁胖妈妈 Kitty 变身漂亮姐姐

胖美人十【局部肥胖代表】\088

40 岁若云甩掉马鞍袋

胖美人十一【减肥怀孕代表】\092

减重后，43 岁文锦事隔 12 年又怀孕了

胖美人十二【不孕妇女代表】\095

38 岁美华不孕，减重后顺利受孕

胖美人十三【再爱一次代表】\097

68 公斤“超级”业务员

胖美人十四【上班族代表】\098

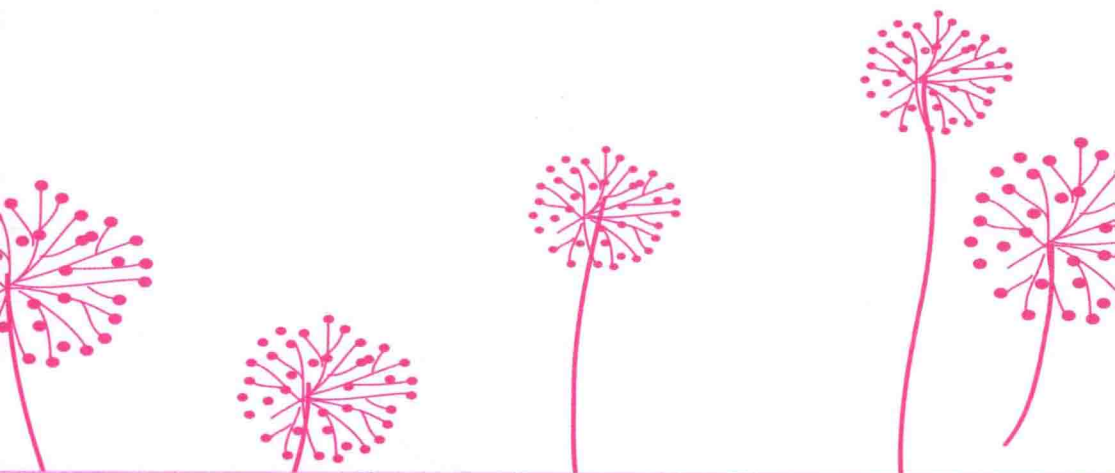
24 岁肉肉的雅玲掉了 13 公斤

胖美人十五【错误减肥代表】\102

29 岁 83.5kg 彦容瘦身后成标准衣架子

胖美人十六【健康养生代表】\106

虚冷水肿型肥胖让耀华胖到 80.5 公斤



胖帅哥【食物依赖成瘾代表】 \110

高三生祥全 87 公斤，没有吃饱的感觉

第四章 必须减肥的六大原因

一、致癌原因：肥胖易患六大癌症 \116

二、地雷原因：内脏脂肪 \121

三、等比原因：小时候胖，长大会更胖 \123

四、循环原因：肥胖会成长 \127

五、潜伏原因：恐怖的“隐性”糖尿病 \129

六、减肥减坏油 \131

第五章 不能胡乱减肥

一、越减越肥 \138

二、你的身体比你聪明 \139

三、你吃的减肥药其实是增肥药 \140

四、留一个营养的子宫温床给宝宝 \141

五、名人代言只是表演工作的一环 \143

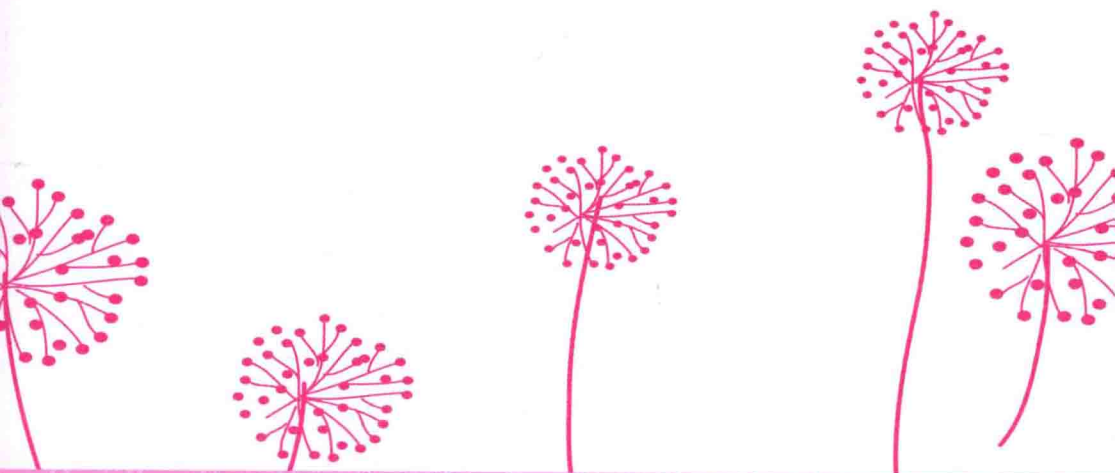
第六章 减重瘦身九大专业见解

- 一、个性将决定你的命运 \ 146
- 二、营养不良的虚冷水肿型肥胖 \ 151
- 三、食量超大的血糖型肥胖 \ 157
- 四、减肥的关键在营养：食物好？还是营养食品好？ \ 159
- 五、橘皮浮肉组织与肥胖 \ 162
- 六、有浮肉的瘦小姐 \ 165
- 七、局部减肥，可行吗？ \ 168
- 八、“肥胖体质”就得注定一辈子肥胖吗？ \ 169
- 九、亡羊补牢：一根香肠的悲哀 \ 171

第七章 健康减肥前的准备工作

【减重前的心理准备】

- 1、减重 / 减肥是为了让自己更健康 \ 178
- 2、下定决心，这是我“最后一次的减重计划” \ 179
- 3、放空自己，归零的好学小学生 \ 182
- 4、减重的预算 \ 184



【首次减重咨询的准备】

- 1、先预约咨询时间 \ 185
- 2、选择有辅助效果的专业疗程 \ 186
- 3、维持期很重要 \ 187

第八章 健康减重的执行对策

DIY 有机新身体 \ 190

六大减重法 \ 191

- 一、“营养分配”减重法 \ 191
- 二、“健康饮品”减重法 \ 192
- 三、“秤量体重”减重法 \ 193
- 四、外食族“方便减重法” \ 194
- 五、333“主动运动”减重法 \ 195
- 六、“加强循环”减重法 \ 195

第九章 专业减重食谱

减重瘦身成功案例之范例食谱 \ 198

一生就减一次肥

黄爱玲 营养师 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录 CONTENTS



推荐序

正确减肥方法让减重者不再迷失 \008

自序

请习惯当个健康的瘦子! \010

第一章 一生就减一次肥

- 一、营养师! 你长得“很营养师” \016
- 二、我的 Patient 不是病人 \017
- 三、狗狗信赖主人的无辜眼神 \018
- 四、我爱胖美人 \020
- 五、一生就减一次肥, 不要老是在轮回 \022
- 六、体脂肪检测的重要性 \026

第二章 方法对了吗? ——减肥 10 大迷思

- 迷思一 吃昂贵的减肥仙丹, 就一定会瘦? \035
- 迷思二 计算热量(卡路里), 就一定会瘦? \036
- 迷思三 泻肚子, 就一定会瘦? \038
- 迷思四 只吃蔬菜水果, 就一定会瘦? \040



迷思 五 不吃淀粉，就一定会瘦？ \042

迷思 六 不吃油脂，就一定会瘦？ \045

迷思 七 不吃蛋白质，就一定会瘦？ \047

迷思 八 减重一定会有“停滞期”吗？ \051

迷思 九 瘦不下要怪自己的减肥毅力不够吗？ \054

迷思 十 小时候肥胖不是胖，长大自然就会瘦吗？ \056

第三章 我和我的胖美人们

胖美人一【岁月无痕代表】 \060

马靴奶奶 70 岁也要好身材

胖美人二【食量惊人代表】 \064

76 公斤的少女古亮亮

胖美人三【少吃多动代表】 \067

12 岁就 57.5 公斤的小女生子璇

胖美人四【找回自信代表】 \070

29 岁 85 公斤 晴玉瘦身后闪电结婚

胖美人五【亲情力量代表】 \074

38 岁 77 公斤护理师

胖美人六【儿童肥胖代表】 \077

小五宜秀 138 厘米就 53 公斤

胖美人七【完美族代表】 \ 080

51 公斤的郁书 甩重 8 公斤通告忙不完

胖美人八【判若两人代表】 \ 083

27 岁 96 公斤宜庭，甩肉 40 公斤

胖美人九【重返年轻代表】 \ 086

43 岁胖妈妈 Kitty 变身漂亮姐姐

胖美人十【局部肥胖代表】 \ 088

40 岁若云甩掉马鞍袋

胖美人十一【减肥怀孕代表】 \ 092

减重后，43 岁文锦事隔 12 年又怀孕了

胖美人十二【不孕妇女代表】 \ 095

38 岁美华不孕，减重后顺利受孕

胖美人十三【再爱一次代表】 \ 097

68 公斤“超级”业务员

胖美人十四【上班族代表】 \ 098

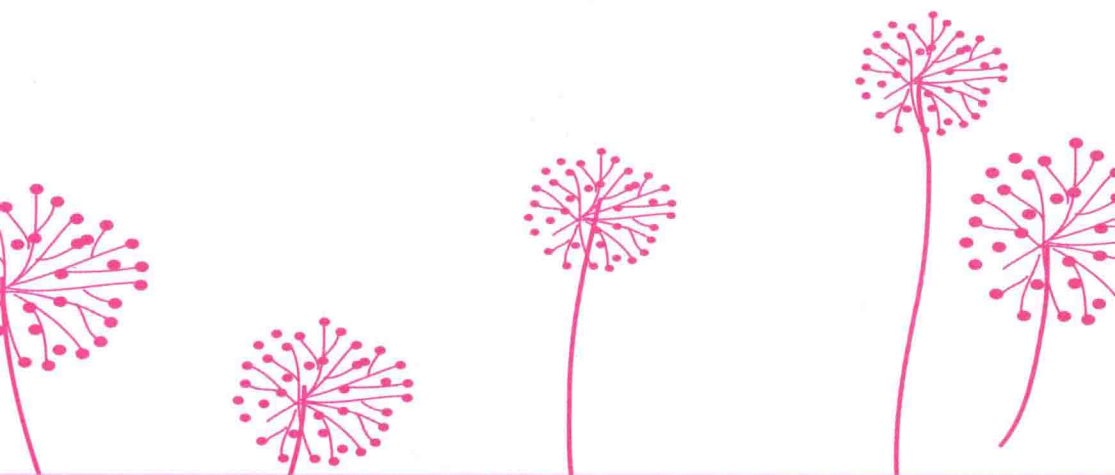
24 岁肉肉的雅玲掉了 13 公斤

胖美人十五【错误减肥代表】 \ 102

29 岁 83.5kg 彦容瘦身后成标准衣架

胖美人十六【健康养生代表】 \ 106

虚冷水肿型肥胖让耀华胖到 80.5 公斤



胖帅哥【食物依赖成瘾代表】 \110

高三生祥全 87 公斤，没有吃饱的感觉

第四章 必须减肥的六大原因

- 一、致癌原因：肥胖易患六大癌症 \116
- 二、地雷原因：内脏脂肪 \121
- 三、等比原因：小时候胖，长大会更胖 \123
- 四、循环原因：肥胖会成长 \127
- 五、潜伏原因：恐怖的“隐性”糖尿病 \129
- 六、减肥减坏油 \131

第五章 不能胡乱减肥

- 一、越减越肥 \138
- 二、你的身体比你聪明 \139
- 三、你吃的减肥药其实是增肥药 \140
- 四、留一个营养的子宫温床给宝宝 \141
- 五、名人代言只是表演工作的一环 \143

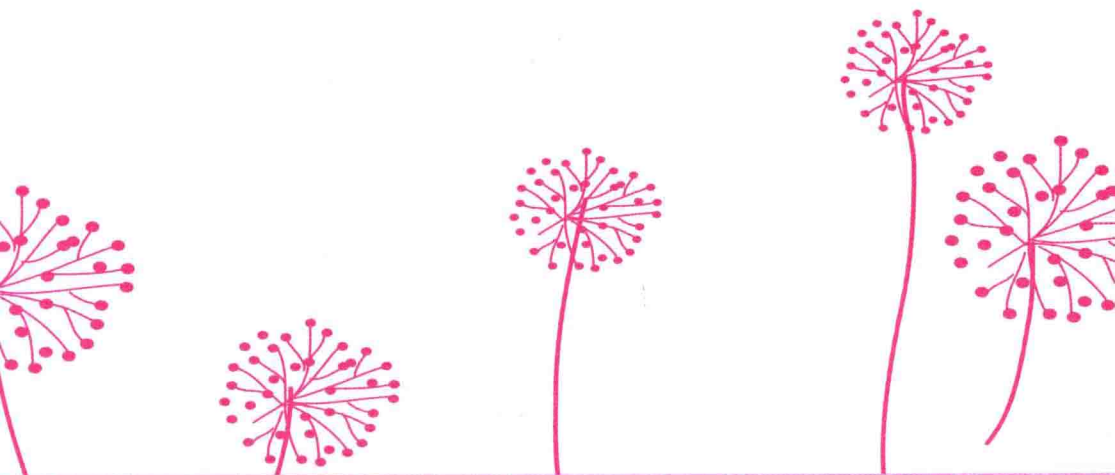
第六章 减重瘦身九大专业见解

- 一、个性将决定你的命运 \ 146
- 二、营养不良的虚冷水肿型肥胖 \ 151
- 三、食量超大的血糖型肥胖 \ 157
- 四、减肥的关键在营养：食物好？还是营养食品好？ \ 159
- 五、橘皮浮肉组织与肥胖 \ 162
- 六、有浮肉的瘦小姐 \ 165
- 七、局部减肥，可行吗？ \ 168
- 八、“肥胖体质”就得注定一辈子肥胖吗？ \ 169
- 九、亡羊补牢：一根香肠的悲哀 \ 171

第七章 健康减肥前的准备工作

【减重前的心理准备】

- 1、减重 / 减肥是为了让自己更健康 \ 178
- 2、下定决心，这是我“最后一次的减重计划” \ 179
- 3、放空自己，归零的好学小学生 \ 182
- 4、减重的预算 \ 184



【首次减重咨询的准备】

- 1、先预约咨询时间 \ 185
- 2、选择有辅助效果的专业疗程 \ 186
- 3、维持期很重要 \ 187

第八章 健康减重的执行对策

DIY 有机新身体 \ 190

六大减重法 \ 191

- 一、“营养分配”减重法 \ 191
- 二、“健康饮品”减重法 \ 192
- 三、“秤量体重”减重法 \ 193
- 四、外食族“方便减重法” \ 194
- 五、333“主动运动”减重法 \ 195
- 六、“加强循环”减重法 \ 195

第九章 专业减重食谱

减重瘦身成功案例之范例食谱 \ 198



正确减肥方法让减重者不再迷失

肥胖是影响人体健康最重要的因素，在中国台湾地区每年约数百万人想要减肥，或正在减肥，尤其是女性朋友，终其一生最重要的一件事，就是把自己永远保持窈窕、美丽又健康，唯有这样她这辈子就能过得比别人幸福快乐。

在我从事营养食品及健康减重工作的十多年里，时常碰到一些减重者的奇怪问题，也常看到她们的既期待又怕受伤害的眼神，我说这种现象就是减重者的迷失。

有次一位中年身材高挑，脸部轮廓分明，却稍有一点臃肿的小姐来到店里，劈头就问，请问你们如何减重？能减几公斤？要多久时间？如果遇到停滞期怎么办？会不会有副作用？一连串的问题，我们就知道她不但有减肥的经验，而且从未成功过；像她这样的人很多，花了冤枉钱不说，损失时间、精神，严重的也一并失去了身体的健康。

在一般书店里，随时都有很多有关减肥的书陈列，我也常买来研读，或许可参考他人的经验和方法，但却让我感到失望，因为这些书的内容，并不能让你真正的健康减肥。

人类天生是杂食性的动物，与生俱有很复杂的生理结构，不但有思考能力，还有喜、怒、哀、乐的心绪，是其他动物所没有的，每天需要补充数十种以上营养素，来维持生命和日常所需消耗的能