

你的日常计划

4分钟
高能量有氧训练

3分钟
耐力训练

2分钟
核心力量训练

1分钟
伸展和深呼吸



健康 只要十分钟

The 10-Minute Total Body Breakthrough



**10分钟快速健身训练
带给你最理想的人生**

可以迅速改变你的生活!

【美】西恩·弗伊◎著
朱鹰 包慧敏◎译



风靡全世界的4·3·2·1健身操

健康



【美】西恩·弗伊◎著
朱 鹰 包慧敏◎译

只要十分钟

The 10-Minute

Total Body



Breakthrough

图书在版编目 (C I P) 数据

健康只要十分钟 / (美) 弗伊著 ; 朱鹰, 包慧敏译

-- 北京 : 九州出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5108-2596-5

I. ①健… II. ①弗… ②朱… ③包… III. ①健身运动—通俗读物 IV. ①G883-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第313404号

The 10-Minute Total Body Breakthrough by Sean Foy

Copyright: ©2009 BY Workman Publishing, New York

Through BIG APPLE TUTTLE-MORIAGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: ©2014 JIUZHOU PRESS

All rights reserved.

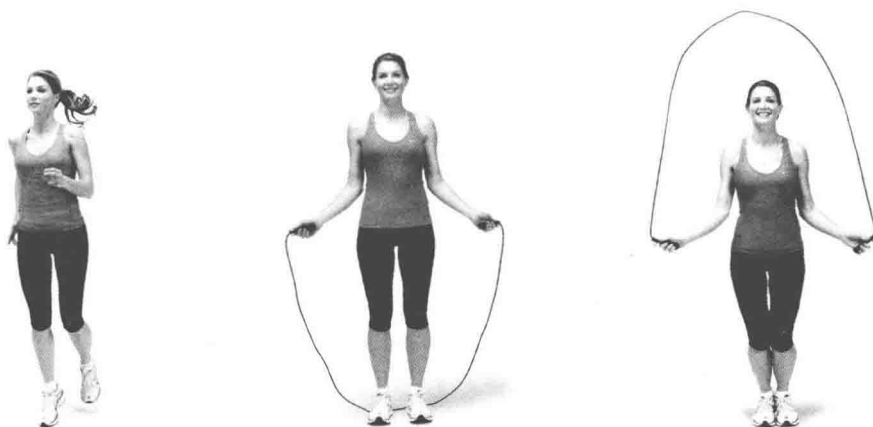
健康只要十分钟

作 者	(美) 西恩·弗伊 著 朱鹰 包慧敏 译
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市宏凯彩印包装有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 16开
印 张	20
字 数	260千字
版 次	2014年5月第1版
印 次	2014年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-2596-5
定 价	78.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

卷首语

在开始本书任何一项锻炼计划之前，请您先咨询医生——尤其是有过心脏病发作史或被医生告知有心血管疾病或冠心病的练习者、经常胸痛或是在体力活动后感觉眩晕的练习者、被医生告知有高血压或胆固醇高的练习者、有糖尿病的练习者、有肝脏或者肾脏疾病的练习者、生产后尚不满6个月的女性、未满18岁的练习者。此外，存在关节、肌肉或者骨骼健康问题的练习者，也请先咨询医生的意见。



版 权 所 有：©西恩·弗伊（Sean Foy）

图片版权所有：©詹姆斯·马恰列洛（James Maciariello）

封 面 拍 摄：詹姆斯·马恰列洛（James Maciariello）

版权所有，不得翻印。在未经出版方书面许可下，本书任何章节都不得翻印——不得以电子、照片或是其他任何途径翻印。

前言

我初次认识西恩·弗伊（Sean Foy）是在1998年，当时我正需要一名私人教练，帮我解决因结肠癌手术化疗导致的新陈代谢紊乱问题。我有很多朋友尝试过健身课程，他们都因为课程费时没能坚持下来。但是，西恩向我展示了一种不同的方式。他介绍给我一种新的算法——一个主要的推动力：每天花10分钟时间在你的身体上，最终你会感觉更好，更长寿。这是我能做到而且至今已经做了超过10年的事情。

西恩不仅是我的私人教练，也是我的朋友和健身导师。同时，他也是《Dr. Sears' LEAN Kids》这本书的合著者。我是名医生，是那种“向我展示科学”类型的医生——我们的身体是如此的重要，不能屈服于时尚快餐和未经科学测试的课程——西恩随时准备回答我的疑问。你读这本书的时候就会明白我说的意思。为了证明10分钟快速健身法的可信度，他在书中穿插很多科学例子。为防有人仍有疑问，他写了很多他亲身经历的一些成功例子，我就是其中一个。

我很高兴告诉大家，西恩的课程让我的生活充满意外。在我65岁那年，我申请提高我的寿险保单，这需要有个全面的身体检查。一周后，我接到了一位保险公司医生的电话，他一开始把我吓到了，他说：“我们的电脑拒绝了你的申请，因为你的胆固醇太高了。”我还没能申诉，他又解释说到：“原因是你的‘好’胆固醇异乎寻常的高。另外，我极少看到有人在你这个年纪还有如此健康的胆固醇报告。你是如何保持这样健康的身体的？”我告诉他——在他向我保证我的保单申请通过后——答案是LEAN：改变你的生活方式（Lifestyle），多运动（Exercise），调整心态（Attitude）和注重营养（Nutrition）。我还告诉他，即使我的体检报告显示我比实际年龄要年轻，但是我没有在吃任何常规处方药。谢谢你，西恩·弗伊！

每当我的病人问我要能在他们生活中坚持下来既快速又简单的健身课程的时候，我把下面这个处方写给他们，这个是从《健康只要10分钟》来的：

- ◆ 4分钟的高能量有氧训练
- ◆ 3分钟的耐力训练
- ◆ 2分钟的核心力量锻炼
- ◆ 1分钟的拉伸运动和深呼吸

“哇，我可以做到！”我的病人说。但是对你来说正确的训练是你会的训练。“10分钟快速健身”是任何人都能做的——不管你时间多么紧迫。它对我来说很有意义。正如我们主要吃那些高营养低热量的食物，我们的运动应该是最有益于健康的。换句话说，我们应该让我们的运动更划算。西恩把他多年的健身训练经验浓缩在10分钟内。他把在10分钟内实现快速健身变成了一种可能。

我特别喜欢这本书的另一个原因是它不仅着重于改造我们的身体，还有我们的心理。你会喜欢西恩是婚姻和家庭顾问的说法，他解释说，良好的关系和健康的身体一样，如果你不锻炼它，它就会萎缩。

这本书适合各个年龄层的人。我们变老的第一个表现就是我们的肌肉群。它的原则是“使用它或失去它”。肌肉松弛开启了一个恶性循环：运动是身体头号卡路里燃烧器，运动的越少，肌肉越松弛；体内储存脂肪，身体变得虚弱，肌肉损失更多；体内过多的脂肪易得心脑血管疾病，糖尿病和阿尔茨海默症；需要吃更多的药来治疗三大疾病——糖尿病、老年失智症和心血管疾病和其他各种疾病。你感觉不舒服，你就不愿意动，恶性循环继续。10分钟快速健身课程能让这些问题不会发生。“我没有时间锻炼”，你可能会这么反驳。那么你最好留更多的时间给医院。“但是，我不喜欢锻炼！”那你喜欢痛苦吗？

这个课程中很多训练，尤其是第一阶段的训练，可以随时随地做。用你自己身体的重量和抗力安全地渐渐地到达自由重量的课程。书背面的活页卡让你可以根据你自己的健康水平和作息时间来选择组合练习，使你进步而不是退步。而且，课程并不止于此。课程里有一种健康的长久的饮食计划推荐给我们，可以归结为6个字：吃真正的食物。我很高兴西恩让饮食脱离时尚，让我们远离脂肪。不

要低脂肪食物，而是吃正确的食物；不要盲目爱碳水化合物，要吃对的食物。从这本书中我们知道，饮食重要的不是数量而是质量。西恩在本书中明确说道：瘦并不等同于健康。

我们一起开发LEAN启动项目时，西恩和我有一个共同的目的：我们很享受帮助别人。一天中投入极少的10分钟，帮助别人从肥胖变苗条，从悲伤变高兴，我们自己也感觉更舒服，这种感觉是无价的。

我希望你喜欢这本书，并祝你身体健康！

威廉·西尔斯博士，（医学博士）

CONTENTS

目 录

前言.....	1
---------	---

你有10分钟吗？

第一章 是时候了！

迎接全新自我倒计时.....	3
----------------	---

第二章 快速健身

每天只需10分钟，便可轻松改变.....	15
----------------------	----

第三章 你的“为什么”是什么？

找到你改变的动机.....	23
---------------	----

第四章 4·3·2·1背后的科学

了解成功的奥秘.....	31
--------------	----

第五章 营养赋予新面貌

食物也可以是高纯度的燃料.....	45
-------------------	----

突 破

第六章 准备就绪！

是时候行动来啦！.....	67
---------------	----

第七章 阶段一：动起来吧！

利用自身重力健身.....85

第八章 阶段二：前进向上！

利用轻型设备健身.....131

第九章 阶段三：加油！继续前进！

利用健身房的健身器材健身.....181

第十章 健身日记

通往成功的阶梯.....233

第十一章 真实的事例真实的结果

他们都成功了，你也可以！.....279

致谢299

活动卡片

4·3·2·1 健身混搭，设计属于你的个人的健身组合.....305

说 明

为了帮助大家理解本书内容，现将文中出现的计量单位与国际通用计量单位换算公式列表如下：

1英寸=2.54厘米 1英尺=12英寸 1英里≈1.609千米

1盎司≈0.028千克 1磅≈0.454千克



**你有
10分钟吗？**

4

3

2

1

是时候了！

迎接全新自我倒计时

没错，这跟时间有关，这一切都是时间问题！为什么时间过得那么快？它飞到哪里去了？工作，购物，做饭，抚育小孩，做家务，赴约，做义工，照料年老的父母——所有这些责任使得我们每天忙碌。即使偶尔闲下来，我们也不太想把这个时间花在健身房令人厌倦的跑步机上。

事实上，我们太忙了，以至于挤不出时间来安排传统的耗费时间较多的健身运动。我们需要一个新的锻炼方法，可以帮助我们在最短时间内达到最好的运动效果：快速塑身。10分钟快速瘦身就是在这样的背景下诞生的。

在领会并且实践本书各种不同类型的10分钟训练方法以后，你将拥有之前没有过的好身材。并且一旦你的身材变得更好以后，你生活的其他方面发生的变化也将超出你的想象。

这是真的！通过每天10分钟的锻炼，你可以达到你人生中最佳身材的极限。在本书中，我将通过大量的调查研究、数据以及个例来证明其真实性。

这一切开始于一次运动受伤……

那还是在我大二的时候，我在踢足球的时候摔断了膝盖，于是在接下来的8个星期里，我不得不拖着打上石膏的左腿生活。起初，石膏把腿绷得紧紧的，非常不舒服。最糟糕的是，遇到皮肤发痒的情况，我得将一个吊钩滑到石膏和皮肤之间的空隙间去挠。但是这时候肌肉开始萎缩，要不了多久，我就可以把手伸到里面去挠了。后来，石膏被卸走了，我的左腿变得很虚弱，跟强健的右腿比起来，它看上去就好像是属于一个老人的。我不能弯腿也不能直立。事实上，我几乎都不怎么能移动它。那时候，我的左腿的时间年龄是19岁，但是从机能上考虑，它已经90岁了。

但是塞翁失马焉知非福，从那时候开始，我对身体如何从运动伤害中更好地恢复产生了浓厚的兴趣。我把大量的时间都花在重塑腿部肌肉上。结果就是，我几乎了解到了所有关于治愈的理论和方法。

获得运动生理学学士之后，我去了一家著名的公司，担任其行为健康专家，并且推广了一项减肥计划。我当时的工作就是利用某知名公司预先做好的食物，通过实施严格的节食计划，帮助人们减肥。我比较喜欢与节食者一对一交流的工作方式，也希望帮助他们减到理想体重。各种成功的消息频频传来，但这之后，麻烦也出现了。有些客户反应，他们恢复正常饮食以后，就无法继续保持身材了。不可避免地，他们中的很多人又回头求助节食计划，于是公司又狠狠赚了一笔。但是我当时自然而然地开始怀疑了：这个公司真的希望那些顾客能保持好身材吗？还是它希望人们的体重都反弹，以便获得不断生产节食餐的资金来源呢？

我决定辞职，一心一意帮助人们健康地减肥，在做了5年私人教练后，我自己开了一家公司——个人健康企业公司。我的第一份工作就让我见识了很多有趣的人，他们多年来忽视健康和塑身，却希望在1周内就能减掉6磅，或者在1个月内缩小4个尺寸。这种心理状态也被称为“创可贴”心理——

他们希望通过节食，加上少许锻炼，快速地瘦身，然后再回到之前的生活轨道。他们忘记了这样的“瘦”和健康的“瘦”并不是同一个概念。

改变想法：安妮的无助

我开始向更多人宣传健康和健身，建议他们要将锻炼贯彻到平常的生活中，多吃水果和蔬菜，制定周详的计划，更努力地实施，并且始终保持健康的身材。但是当我环顾四周时，却在观众席里发现了一张有着呆滞表情的脸。之后的一个晚上，我注意到有个女士，从头到尾都没有仔细听我在讲什么。就叫她安妮吧。

开始我试着忽视她，但是她就坐在第一排，耷拉着脑袋，好像一片笼罩在我上方的乌云。我继续讲解有关锻炼的好处。我向观众展示了有关快餐的脂肪含量的幻灯片，观众普遍反应热烈，我很受鼓舞，但是安妮还是一副无精打采的样子。

演讲结束以后，安妮过来跟我说：“我希望你能了解我的经历，就是所有能减肥的方法——服药、节食、运动，我都已经试过了。我知道我该做些什么，事实上我每天也可以坚持一会儿，但是体重一直在反复，我已经很多次减掉60磅，之后又反弹了。我真的不知道该怎么做才能改变这个状况。”

我努力在脑子里寻求这个问题的答案，但是我答不上来。我知道“付出越多，收获越多”的演讲在这个场合下是起不到什么作用的，那是我第一次觉得真的无话可说。毕竟你能对一个做过一切尝试的人说些什么？

谁有时间锻炼？

尽管时间很快就过去了，我还是不能忘记安妮和她的经历。她向我寻求帮助，我却一点忙也没帮上。我不禁纳闷，到底还有多少“安妮”也同样坐在观众席里苦恼呢？是不是那些呆滞的表情代表着这样一种表达方式呢：“你疯了吗？我们要挤出洗澡的时间都很困难，更别谈要花一个小时在锻炼了。我们 also 知道要多运动，要合理饮食，但是请你告诉我们在忙得不可开交的情况下，怎么去做这些事呢？”

我开始意识到体验身材长久变化的最大障碍是个由来已久的问题，那就是我们怎样才能坚持对自己投资和保持生活其他方面运转正常之间找到平衡。对于大多数人来说，健身是件冗长、枯燥又费力的事情，并且他们还有很多其他事情要做。所以当我侃侃而谈关于体重训练和心血管训练的问题时，也许他们听到的只是噪音。他们太忙了，以至于找不出时间来锻炼，或者安排一顿健康的饭菜。去健身房花费的那一个小时或者一个半小时，他们宁愿和家人在一起，弥补平时因为太忙而错过的家庭团聚时光。此外，锻炼也意味着收拾家务的时间少了，为家人朋友挑选生日礼物的时间少了，买东西的时间少了，遛狗的时间少了，剪头发的时间少了，甚至连去探望在养老院的祖父母或者在医院治疗的外甥的时间也没有了。在跑步机上跑上一个小时，也许你就抽不出时间来付账、检查邮箱、打电话或者准备演讲了。甚至，你也没多少时间放松心情，玩玩游戏，看本书，出去吃个饭或者看个电影了。对那些设了闹铃，抽出早上的时间来锻炼的人来说，锻炼还夺去了他们睡眠的时间！

现在，我有了自己的家庭，娶了高中时的女友乔安娜，不久我们有了一双儿女。我为了新事业忙碌，为了家庭奔波，我很清楚时间和缺少睡眠的感受。在寻找问题的正确答案上，我很清楚的是：我几乎每天都把时间花在帮助别人健身上了，却忽

视了心理和情绪方面的健康；长期保持身材也不是只要训练和健康饮食就可以了这么简单。我重回校园，开始读研，最终获得婚姻与家庭咨询方面的硕士学位。我的硕士毕业论文的主题就是围绕人的整体健康——身体机能、情绪、人际关系和精神方面的全面健康展开的。

没有什么是不费力气就可以得到的

我记得在一节行为咨询课上，乔博士问我们：

“一个人做哪件事会毁灭一段人际关系，并且从不失手？”对于这个问题，我们都感到困惑。大家各抒己见，有人认为是跟人太过计较，有人认为是尊重对方，但是最后乔博士告诉我们正确的答案是什么都不做。当你无意经营一段关系的时候，这段关系就会停止发展，直至消失。相反地，哪怕是很小的努力，只要持之以恒，最后总能让一段关系走向稳定、健康发展的道路。从长远看，正是那些看似细小的动作建立起了人与人之间的信任感，双方都从这段关系中找到了自信，最后激情就被燃烧起来了。记住，即使是微不足道的努力，只要持之以恒，也能产出好的结果。

接着我问我自己，人们做哪件事会摧毁健康。答案也是：什么都不做，放任自流。不锻炼的结果，就会像我的左腿裹着石膏遇到的情况一样，肌肉开始萎缩。接着，体重开始增加。对我们来说，爬楼梯太费劲，所以我们都去搭电梯了。那个时候，我们的健康问题就变得很明显了，要去修补这些问题看起来工程量是巨大的——除非我们朝着成功的方向迈出第一小步。

快速健身： 一种新的健身方式

除了跟健身俱乐部合作，我也开始跟一些组织机构合作，因为我知道将我的健身方法提供给公司的员工，公司也会获益。员工身体健康了，心情也会跟着变好，这样一来整个公司的生产效率就高了，并且花在医药报销上的钱也少了，员工请假的次数也会少很多。

第一个跟我合作的顾客便是纽崔莱，我们达成协议，我的主要工作就是负责员工15分钟的健康休息时间。我需要为他们设计一套快速塑身的动作，于是我开始思考要是把一整套完整的塑身计划分割成一些小的步骤，会有什么样的结果呢。如果运动的时间短一些，那又会有怎样的结果呢？我向一些人询问了对短时间锻炼的看法。我问他们：

“你好，你觉得如果只花目前的锻炼时间的三分之一来锻炼，两者的结果会一样吗？那么，你对这种短时间的训练感兴趣吗？”大部分人都回答说：“你在开玩笑吗？快给我介绍介绍这种新方法吧！”

我检验了多种塑身计划，试图找到快速塑身的方法。我很清楚这个标准，我觉得最佳的方案就是要将心血管训练、耐力训练、核心力量训练（训练腹部肌肉，臀部肌肉和背部肌肉）、拉伸运动和深呼吸组合囊括在一个短时间的训练项目里。此外，再加以配合合理、简单、健康的饮食和营养要素，并且把它培养成终身相伴的计划，从而彻底终结不健康的减肥方式。最终我一无所获。我开始意识到也许我该自己开创这个完美的计划了。

4·3·2·1快速塑身和“不节食”的饮食

就在这个时候，我十分荣幸地见到了美国著

名的儿科医生威廉·西尔斯（William Sears）博士，他跟他的妻子玛莎一道，已经写了很多育儿方面的专著。其中一本叫《健康的小孩》，这本书批判了当下流行的青少年肥胖现象，并设计了一系列锻炼计划，我很荣幸地参与了合作。之后，我开始调查各式各样的动作在小朋友中的喜恶情况，比较受小朋友欢迎的是像躲避球和老鹰捉小鸡这样的游戏，它们有个共同点，就是随时可以开始，随时可以结束，将高强度的锻炼和适度的训练或者休息结合在一起。小朋友们还喜欢像跑步、游泳或者在操场爬单杠这样的能够锻炼到全身的活动。此外，他们还很自然地将一些能够锻炼到全身的游戏结合在一起利用。比如说，跳房子这个游戏，它把单脚跳（加强腿部肌肉力量）和投掷（运动上身）结合在一起。孩子们也和大部分成年人一样，是不喜欢健身的，长跑或者在跑步机上跑上很久对他们来说是太过艰巨的任务。但是对小朋友们来说，为了要去小伙伴家玩，在陡峭的山路上骑自行车却是很有趣的，而这正好是一次很好的锻炼心血管的机会。

之后我开始思考如果我把新客户更多的当成小朋友那样去鼓励，会不会有效果呢，这样的话，锻炼对他们来说会变得有趣一些吗？而我是不是应该设计一套健身动作，它既有高强度的训练，又有相对慢的训练，好缓和呼吸呢？

接着，我在专业的期刊上了解到一种锻炼的新方法，即间断或者“爆发”性训练。研究发现，间歇性的高强度训练和长时间的训练一样有效。训练时间并不是越长越好，训练也不是越痛苦越好，传统训练中单纯地加强肌肉力量，燃烧热量，或是加速新陈代谢也令人厌烦。此外，这对于那些没有时

间没有精力锻炼的人来说，也是个天大的好消息。于是从零开始，我开始构思一种全新的健身方式。

- ◆ 假如人们每天进行4分钟高强度的心血管训练，结果会怎么样呢？每个人都能做足这4分钟！
- ◆ 假如我让大家每天进行3分钟的耐力训练，来锻炼全身呢？
- ◆ 假如大家可以花2分钟的时间强健腹部、背部和臀部的肌肉呢？
- ◆ 那么，假如这之后再加1分钟的时间进行减压的拉伸活动和深呼吸呢？

革命性的10分钟快速塑身就是这样诞生的。这项计划可以让任何人实现塑身的目标，这也是在健身界的历史上从来没有发生过的。

我深知在这样一种新的训练系统诞生之后，人们的饮食习惯也需要改变。市面上充斥各种互相矛盾的营养和饮食资讯，我的很多客户对此都很困

惑，不知道到底该选什么好。《健康的小孩》一书中包括了一个叫做“交通灯”饮食方法的系统，它是以20世纪70年代由布法罗大学的伦纳德·艾普斯顿（Leonard Epstein）博士提出的“刹车灯饮食”为理论基础的。使用这种方式健康饮食，食物可被划分为三个种类：“绿灯型”食物，对于这类食物，怎么吃都无妨；“黄灯型”食物，食用这类食物时，要谨慎；“红灯型”食物，在享用这类食物前，您可千万要考虑清楚！这个饮食系统简单易操作，且适用于任何年龄层。选用这种方法饮食，也意味着不需要掐着各类食物的热量一览表饮食了，也不必陷入饱餐以后就有罪恶感的怪圈，更不用担心发胖导致衣服穿不下……总之，它为你的生活提供了一个固定的饮食计划。

10分钟快速塑身计划综合了4·3·2·1训练法和健康饮食，像已跟我合作过的客户一样，通过它，你将发现它是如此的简单、快捷，却又如此成功。

成功是成功之母

我很享受每天的工作，因为我充分了解助人为乐的道理。与人贴心交谈，让我深感荣幸，了解对方真实的所想所需，鼓励对方开启塑身之旅，对我来说更是乐事；见证一个又一个客户在改变身材的同时，重新踏上新的人生征程，对我而言是种肯定，更是满足，对此我从不厌倦。

举个例子吧，我的客户里有个叫米切尔的，她因为想要陪着3个小孩一起成长，所以希望自己可以变得更有精力，一个偶尔的契机，她开始了10分钟快速塑身计划。现在的她精力过人，即使睡眠时间少了，也没有像以前一样轻易就感觉疲倦，她也能够更好地陪在孩子们身边，与他们一道嬉戏了。她可以不费什么力气就把5岁的孩子举起来，在溜冰主题的聚会上，她是少数真正上场溜冰的妈妈团

里的一员。除此之外，她还发现了另外一个她需要改变生活方式的原因，那就是，她发现孩子们已经开始在模仿她的行为，这更加激发了她想要做到最好的决心。米切尔说：“孩子们对我所做的一切都感到兴奋。他们也希望能够参与其中，当我在训练的时候，他们会表达想要跟我一起训练的愿望。所以，这也是个培养他们养成健康生活习惯的好办法。我很高兴我对自己和对孩子们许下了这个承诺。它真的改变了我的生活。”

很多人认为身材走样只是变老的一个衍生物。事实并不完全如此。在卡罗开始4·3·2·1训练之前，她感觉自己的生活一片混乱，她也怀疑以她的年龄是不是已经没有能力去改变这样的混乱了：

“我认为生活中有四件事是需要平衡的——信仰，

家庭，家庭财政情况，健康，”她说，“但是健康这一项完全不在我掌控之中！”现在的她已经找回她希望的平衡了——并且比她原先期待的更多，她现在精力已经很旺盛了。她后来跟我说，不管什么事情，只要想改变，随时都可以开始，哪怕你已经过了40岁。

杰克开始使用4·3·2·1训练的时候，主要的精力放在减肥上，她希望自己看上去能够更好些。9个星期以后，她说：“我减掉了两个尺寸，现在我看着镜子里的自己时，常常感觉不可思议，我看上去真是好多了！”此外，令她不曾想到的是，体型的变化带来了一系列其他的变化。“现在我的感觉实在太棒了。除了饮食和运动以外，在生活的其他领域，我也有更多自信，”她接着解释说：“我现在通常都能把事情办好，也比以前更有计划，更有重点，我也开始明白对自己来说哪些才是重要的。我专注于生活及其价值。我不会让那些看上去很紧急的事情主导我的生活。我不怀念过去。我希望10年后我可以变成一个不一样的自己。”

随着杰克变得越来越健康，他的生意也越来越成功，作为4·3·2·1改变生活的亲历者之一，他对此十分感激。“它完全改变了我的生活，”他说，“有一段时间，一切都很艰难，我寸步难行。现在我经常和家人一起打网球，还去打打篮球，这还只是开始。我实话跟你说吧，感觉越好，赚的钱越多，就是这么神奇！”

4·3·2·1塑身计划的成功故事

在过去的6年里，从缅因州到澳大利亚，数以千计的人切身体会到了4·3·2·1塑身计划给他们的生活带来的巨大好处。能够与他们会面，与他们一起工作，我荣幸之至，现在我会讲述其中的一些例子，希望你对这个计划能有更深刻的理解。跟你们一样，这些人也有家庭，有工作，要经营生意，也经历了生活的各种压力，但是在生活节奏如此快的情况下，他们最终还是成功地获得了健康和美好的体型。

迪娜的故事：家庭健身

作为一个商务策划师，迪娜至少每两周就要出差一次。她从前也是体格强健又苗条的，但是到了一定的年纪以后，她发现自己的体重正在以每年一到两磅的速度缓慢增加。当体重到达某个她很不喜欢的数目的时候，她开始选购一些宽松款式的衣服，并且加入4·3·2·1塑身计划。

对于不需要去健身房也能完成10分钟的训练这一点，迪娜感到非常满意。这就使得她在出差的旅途中也可以继续锻炼。一直以来，她的饮食习惯都很健康，接触4·3·2·1以后，她在食谱中加入了更多的新鲜蔬菜和鱼，也减少了碳水化合物的食用量，并且对饮食结构更留心。此外，她也改掉了之前不常吃早饭的习惯，这使得她比以往更有精力，也相应地将以往会吃的一些含热量很高的小吃挤出食谱之外。迪娜减掉了大概20磅。在她开始10分钟塑身计划几个月之后，她参加了半马拉松赛，跑完全程以后，第二天竟然没有任何酸痛感！

多年来，迪娜一直坚持4·3·2·1塑身计划，除了个人生活上取得很大进步外，在事业上她也大有作为。此外，迪娜的家人也被她所感染，她的丈夫经常锻炼，三个儿子和儿媳都是健身爱好者，甚至就连活泼可爱的孙子辈们也知道要吃健康的食物。迪娜是个精力十分充沛的祖母，她不断壮大的家庭也是健身活动广泛发展的体现。



图1.1 迪娜（左二）减掉了20磅，减去了体内大概9%的脂肪。

弗兰克的故事：与糖尿病作斗争

你看着现在的弗兰克的时候，是想象不出来的。过去的他是什么样的。现在的他精力充沛又体格健壮。他参加总长26千米的赛跑比赛，还是个自行车发烧友，现在正在考虑骑自行车上下班。你永远都猜不出来，原来的弗兰克每天都感觉筋疲力尽，并且有严重的背部问题。



图1.2 弗兰克通过饮食和锻炼，很好地控制住了糖尿病病情。

弗兰克是个包装工程师，这份职业要求他每天早上四点半就得起床，每天晚上大概五点或者六点才能下班。过去，弗兰克吃晚饭通常都很晚，吃完以后就直接上床睡觉。每天早晨起床的时候，他都感觉很累，也不敢想象能找到时间锻炼。他整天喝汽水，对这些垃圾食品正在摧残他的身体也毫不知情。他试过一些速效减肥饮食法，但都没有成功。

被医生告知已患糖尿病的时候，弗兰克很震惊，不过也正是这个契机，让他对自己的生活做出了一些调整。当时他的血糖接近300，远远高于平均值，医生立即对他进行了两种药物治疗，并且如实告诉他如果不控制体重和血糖他的身体会变成什么样。这实在是个坏消息。这件事发生的时候，弗兰克就职的地方刚好引进了4·3·2·1塑身法。得知这种方法可以控制他的糖尿病病情后，他非常地积极，10个星期以后，他减去了17磅和10%的身体脂肪。

弗兰克十分感激4·3·2·1计划对他的生活产生的影响，一方面是因为它耗时少，另一方面则是因为它带来了种种好处。慢慢地，他也改变了原来不健康的生活方式。他放弃了喝汽水和酒的习惯，开始喝水。他开始少吃“白色食品”——面条、土豆、白面包这样的食物，他的菜谱里蔬菜水果的分量增加了。他改变了吃夜宵的习惯，现在他要是饿了，就只吃些沙拉。同样的，如今的弗兰克也不必再经受背部疼痛带来的痛苦了。每晚晚餐后，他还去遛个弯。最重要的是，现在他的糖尿病病情已经控制住了。很少有人能够成功做到这件事。“我的背部少了很多重量和负担，”他说。

“当我的血糖降到100以后，我的医生十分惊讶，当我告诉他，我只通过锻炼和饮食就做到这点以后，他更是惊讶得说不出话。从那以后，我也能无药一身轻了。”

珍纳达的故事：是谁笑到了最后？

珍纳达是个高级药师，她的工作包括跟重重的包裹、箱子和桶装的原料打交道的部分，还要掂估最终制成产品中粉末的分量。珍纳达每天12小时轮班，她在她的岗位上已经坚持了19年。她有两个十几岁的孩子，她的丈夫是个卡车司机，经常在外。



图1.3 珍纳达减去了28磅，十分开心！现在的她非常享受丈夫的恭维。