

(英) 蜜雪儿·哈维 营养学博士 轻断食开创者 & (英) 汤尼·豪威 曼彻斯特大学 肿瘤医学教授 著



引领全球瘦身新主流

# 5:2轻断食

The 2-Day Diet

不用挨饿也可以瘦身、排毒

一周**5**天正常吃



只需**2**天轻断食

轻断食开创者 引领全球潮流之作

真正瘦得快 能坚持 不伤身的减肥法

风靡英国 美国 法国 日本 中国台湾 荷兰等地

大S 林志玲 刘德华 杨幂 碧昂丝 珍妮弗·洛佩兹 辣妹维多利亚 ……

全球顶级明星正在轻断食!

你呢?

中国商业出版社

ZITD  
紫图

# 5:2轻断食

The 2-Day Diet

不用挨饿也可以瘦身、排毒

(英)蜜雪儿·哈维 & (英)汤尼·豪威 著 吴书榆 译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

5 : 2轻断食 / (英) 哈维博士, (英) 豪威教授著.  
吴书榆译. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5044-8536-6

I. ①5… II. ①哈… ②豪… ③吴… III. ①减肥—  
方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118810号

© Genesis Breast Cancer Prevention 2013

All recipes by Kate Santon except for recipes on pages 162, 164, 169, 173,  
175, 180, 186-187, 190-191, and 225 by Emily Jonzen

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing,

A Random House Group Company.

This simplified Chinese edition © 2014 Beijing Zito Books Co., Ltd. through  
The Yao Enterprises (Literary Agency), LLC.

All rights reserved.

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市昌平开拓印刷厂

• • • • •

787毫米×1092毫米 1/16开 16印张 160千字

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定价: 39.80元

• • • • •

(如有印装质量问题可更换)

# ● ● ● 目录 ● ● ●

## 第一章

### 5:2轻断食开启减肥新法门

● 5:2轻断食 瘦得更健康，美得更快乐 / 14

- 15 减肥总是失败，你的方法大有问题
- 16 寻找最有效的减肥法
- 17 一周轻断食两天便可成功减肥？
- 18 世界上被证实的第一套5:2轻断食法
- 23 5:2轻断食法就是要让你瘦，且瘦得健康
- 26 吃得太多，体重增加时身体有何变化
- 27 利用5:2轻断食法减少热量摄入的好处不止是苗条
- 29 问答集

## 第二章

### 什么样的人适合5:2轻断食减肥法

● 不论你的减肥理由是什么，  
5:2轻断食都能帮你达成愿望 / 36

- 36 查查看，你的身体质量指数是多少？
- 38 体脂肪量也是决定你是否需要轻断食的因素，该如何衡量？
- 39 腰部脂肪对健康至关重要，如何得知腰围超标
- 41 下定决心，是让5:2轻断食法发挥作用的关键
- 42 轻断食前先解决掉影响你减肥的负能量
- 43 感知身心状况，为5:2轻断食做好准备
- 44 为实行5:2轻断食做好事先准备
- 45 想要减肥成功，制定详细计划是关键



### 第三章

#### 轻断食2天，少吃点就能瘦

- 以前的减肥方法大多需要每天挨饿，  
5:2轻断食是正常饮食不挨饿 / 48

- 49 : 超级简单可行的5:2轻断食饮食法
- 58 : 素食者在轻断食中该如何保持营养平衡
- 60 : 问答集

### 第四章

#### 非轻断食日，地中海式饮食让你越吃越瘦

- 5天正常吃，热量控制在1500卡 / 68

- |    |              |    |     |
|----|--------------|----|-----|
| 68 | 蛋白质          | 74 | 纤维质 |
| 69 | 碳水化合物        | 75 | 乳制品 |
| 70 | 非轻断食日“一日五蔬果” | 77 | 盐分  |
| 71 | 脂肪           | 79 | 问答集 |
| 72 | 饮品           |    |     |

### 第五章

#### 实行5:2轻断食法的7个步骤

- 7个步骤让你逐渐接近目标 / 86

- 86 : 第一步：去超市前先列好购物清单
- 87 : 第二步：不要忘记检查饮料的热量
- 87 : 第三步：避免用餐时看电视、聊天、听音乐
- 88 : 第四步：拒绝超市里的“减肥”食物

- 88 : 第五步:管理你的期望,不轻易放弃减肥
- 90 : 第六步:监督减肥进度会让你更有信心
- 91 : 第七步:记得犒赏你的每一个小成就
- 92 : 问答集

## 第六章

### 为了瘦千辛万苦,原来关键在于“防止复胖运动”

#### ● 运动让减肥成绩保持下去 / 104

- 104 : 运动帮助你减掉更多体重的同时保有你的肌肉?
- 106 : 运动的前期准备
- 108 : 根据自身条件,选择最适合的运动
- 124 : 运动12周之后要根据实际情况做出调整
- 126 : 问答集
- 131 : 运动中过程中的问题及处理

## 第七章

### 让轻断食效果事半功倍的6个建议

#### ● 你已经成功减掉重量,防止复胖是个重要议题 / 136

- 137 : 你的身体与减肥前的不同
- 138 : 维持体重的第一步:实行一日轻断食保养法
- 139 : 维持体重是另一场赛局,做好心理准备是关键
- 143 : 假如你又复胖了,问题出在哪里?
- 143 : 你是已经达成目标,还是停滞不前



## 第八章

### 做好轻断食前的过渡，让“节食”毫无存在感

#### ● 四周餐饮计划表助你提前适应轻断食饮食法 / 148

149	第一周	153	素食者第一周
150	第二周	154	素食者第二周
151	第三周	155	素食者第三周
152	第四周	156	素食者第四周

## 第九章

### 轻断食日的轻食料理，营养均衡不挨饿

#### ● 轻断食烹饪注意事项 / 158

158	盐与糖	174	鱼类和海鲜
159	轻断食那两天的参考食谱	180	鸡肉与火鸡肉
161	早餐	187	肉类
164	酸奶汤品	190	素食主餐
171	沙拉与轻食	197	活力饮品

## 第十章

### 非轻断食日这样吃，一日三餐任你搭配

#### ● 地中海式饮食 / 200

200	非轻断食日那五天的参考食谱	216	鸡肉与火鸡肉
201	早餐	219	肉类
204	汤品	222	素食主餐
208	沙拉与轻食	224	甜品与点心
211	鱼类与海鲜		



自然 健康 精致



## 献词

本书献给四位不断激励与支持我的重要人士：我的父母玛丽与泰瑞·哈维夫妇（Mary and Terry Harvie）；我美好的伴侣马克·加罗德（Mark Garrod）；我的同事兼好友汤尼·豪威。

——蜜雪儿·哈维博士

本书献给我的妻子雪拉（Shelagh），谢谢她的耐心与支持。

——汤尼·豪威教授

# 5:2轻断食

The 2-Day Diet

不用挨饿也可以瘦身、排毒

(英)蜜雪儿·哈维 & (英)汤尼·豪威 著 吴书榆 译

中国商业出版社

## 快乐有效的健康减肥

随着时代演变，减肥概念已经从单纯的“减肥成功”，变成为“成功的健康减肥”，进而提升至“快乐有效的健康减肥”。何谓快乐有效的健康减肥？就是说，你所运用的减肥方法没有让你的身体和精神感到不适，相反，它使你的日常生活变得更加放松，使你的精力变得更加充沛；并且，在你成功减掉体重之后，不会再出现复胖现象。

在给因肥胖而生病的患者治疗的过程中，以及开设减肥班的实践经验里，我发现减掉体重并不是很难的事情，但要有效维持减肥的成果，则是一项难度更高的挑战，因为它需要你用智慧与身体沟通。减肥过程中的饱足感，饮食中摄取的营养物质是否能够满足身体需求，是相当重要的，而且也是能否维持情绪稳定及贯彻减肥计划最重要的因素。

本书中教我们每周用两天的时间轻断食，就是一个和身体沟通以及让身体接受饮食习惯改变的聪明减肥方式。作者建议的都是富含多种营养素的食物，通过摄取营养素品质较佳的食物，不仅能维持身体正常的机能运作，而且会让你避免吃进很多并不健康或者打破身体营养平衡的食物。很多人减肥后复胖，很大一部分原因是他们对于减肥方法的认知不清（只知减掉体重，不知维持体重的重要性），落实不到位，以及未能持之以恒。我们过去都只重视减肥的成效，却忽略了如何维持减肥成果，抑或是因为无法跨越饮食习惯的瓶颈，而常常使得减肥结果事与愿违。

有的人是因为想要有更好的体态，所以决定减肥；有的人是出于对健康的需求，因此想要力行减肥的计划。本书教导我们用快乐的心情、健康的方法来应对减肥这件事情，从心理的角度与自己的身体沟通，循序渐进地让自己逐渐习惯更适合现代人的饮食方式，从而取代过去毫无节制与一味崇尚大量摄取美食的心态。知道正确的取舍方法后，会让我们对饮食与健康有更为细腻透彻的领悟。

快乐的心情能让我们持久地做一件事情。与其用太艰深的方法，让我们对于减肥目标望之却步，倒不如用合乎情理的方法，让自己轻松愉快达到减肥的目标，并持续保持减肥的效果，快乐地生活。

许美雅

（嘉义长庚纪念医院资深营养师）

## 不是减肥书， 但能让人瘦得健康，美得轻松

做一份自己喜欢的工作是一种福分，能从工作中再得到其他乐趣，那就像买一送一的那张发票又中了奖。翻译这本《5：2轻断食》对我来说就是这种感觉。

大致上来说，实用书的译者要具备一种特质才容易喜欢这样的工作，那就是杂学！什么知识都想涉猎一些，然后推广给别人。但就我而言，减肥书和美容书这两类是我不爱的，因为宅惯懒惯，总觉得这两个领域和我风马牛不相及。所以，当初拿到这本书时，我自己还在心里嘀咕了一下。减肥书？唉！

但其实这不只是一本减肥书。本书作者一是营养学博士，一是肿瘤科教授，之所以会有这本书，是他们多年研究饮食、营养与运动等因素对乳癌造成的影响，在经过理论与实际的验证之后，提出了这套综合养生法。本意是预防乳癌、高血压和糖尿病等疾病，减肥只是附加好处。

健康对我来说是很大的诱因，尤其是这本书提出的养生方法极其简单易行。每个星期只要“节食”两天（对，是“节食”，不是“绝食”），而且在这两天当中你绝对不会有“自我凌迟”的感觉，绝对不需要忍耐什么。本书的作者要推广的，不在于减掉几公斤，而在于怎么减？不要减掉水分、肌肉而是减掉体脂肪。所以他们所提倡的方法不是不吃，而是要怎么吃。

凡是女性，少有人不知道什么叫“变态减肥法”，不过却少有人知道这种减肥法随着年纪渐长，效果会越来越差，而且副作用越来越多。再者，大吃大喝后再用各种奇怪的方式减肥，一来代价高昂，二来极不健康。本书中提供了很多食谱，虽因作者本身的背景条件之故较偏西式，但都是在自家厨房做得出来的美味餐点。或者，我自己的懒人办法是，以书中的食材及份量为基础，装进汤碗加水盖过，然后加上各式各样调味料，丢进大同电锅里，就会变成一大碗丰富清甜的汤，饱足感不输便当，到下一餐之前都不太会饿。而且，这种天然的好滋味，连我六岁的女儿也爱！

至于成果呢？哈！数字永远都是女人的秘密，我只能说，三个月下来，衣服的尺码真的变小了。而且，最好的就是，我养成了“饿了吃，不饿不吃”的习惯。这种方法培养出的饮食习惯，对我来说是非常重要的。

除了饮食，针对复胖与健康，本书还提供了一些运动建议。不一定要上健身房或特别拨出多少时间（当然，能这样做更好），靠着多多走路，甚至在上班时不通过网络，而是直接走到同事的座位上沟通，就能达到目的。饮食加运动，要不美、不瘦，也难。

对照近日食品安全问题频传，这本书诉求的天然、优质与自觉饮食法，正好让我们去想想，人与食物之间，应该建立起什么样的关系，才是美好的平衡。

吴书榆

## 减肥成败，只此一战

人类社会的肥胖率已经达到“流行病”级的程度了，目前在全世界，体重过重的人比体重健康的人多多了。

物质条件的丰富是肥胖率不断上升的关键因素，由此，减肥对任何人来说都是一场奋战，不管你的决心是多么坚定。

我们每天都会接触到急欲减肥的求医者，这表示，我们很能理解节食有多痛苦，以及减下体重没多久后又复胖是多么让人心痛。我们也深知超重对于你的健康来说有多危险。因为我们的研究，主要着眼于超重怎样增加癌症的风险，以及超重对心血管疾病、糖尿病和失智的影响。

身为科学家，我们不仅对患者有承诺，也要致力于改善人们的整体健康状况，根据多年研究我们判定现在的时机正好。

已经有这么多人提出的这么多种饮食法了，我们这套5：2轻断食法（The 2-Day Diet）真能创造出不同的结果吗？我们认为可以。我们设计出这套5：2轻断食法，是为了协助你做出正确的饮食选择，让你减轻体重，改变饮食习惯并主动改善你的健康，而且不会让你觉得被剥夺了生活自由。我们和一群过去不断尝试各种方法减肥的人合作，得出的研究结果显示，对于遵守传统节食法感到吃力的人来说，这个独特的方法真的可以成为一个新的行之有效的方案。

研究得出的5：2轻断食法的正面成果让我们非常赞叹，因此我们希望让每一个正在减肥当中挣扎的人（或是曾经挣扎过的人）都能知道这套方法。

5：2轻断食法开辟了一条康庄大道，带领许多遵循此法的人走向一个更苗条、更健康的未来。

# ● ● ● 目录 ● ● ●

## 第一章

### 5:2轻断食开启减肥新法门

● 5:2轻断食 瘦得更健康，美得更快乐 / 14

- 15 减肥总是失败，你的方法大有问题
- 16 寻找最有效的减肥法
- 17 一周轻断食两天便可成功减肥？
- 18 世界上被证实的第一套5:2轻断食法
- 23 5:2轻断食法就是要让你瘦，且瘦得健康
- 26 吃得太多，体重增加时身体有何变化
- 27 利用5:2轻断食法减少热量摄入的好处不止是苗条
- 29 问答集

## 第二章

### 什么样的人适合5:2轻断食减肥法

● 不论你的减肥理由是什么，  
5:2轻断食都能帮你达成愿望 / 36

- 36 查查看，你的身体质量指数是多少？
- 38 体脂肪量也是决定你是否需要轻断食的因素，该如何衡量？
- 39 腰部脂肪对健康至关重要，如何得知腰围超标
- 41 下定决心，是让5:2轻断食法发挥作用的关键
- 42 轻断食前先解决掉影响你减肥的负能量
- 43 感知身心状况，为5:2轻断食做好准备
- 44 为实行5:2轻断食做好事先准备
- 45 想要减肥成功，制定详细计划是关键





### 第三章

#### 轻断食2天，少吃点就能瘦

- 以前的减肥方法大多需要每天挨饿，  
5:2轻断食是正常饮食不挨饿 / 48

- 49 : 超级简单可行的5:2轻断食饮食法
- 58 : 素食者在轻断食中该如何保持营养平衡
- 60 : 问答集

### 第四章

#### 非轻断食日，地中海式饮食让你越吃越瘦

- 5天正常吃，热量控制在1500卡 / 68

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 68 : 蛋白质          | 74 : 纤维质 |
| 69 : 碳水化合物        | 75 : 乳制品 |
| 70 : 非轻断食日“一日五蔬果” | 77 : 盐分  |
| 71 : 脂肪           | 79 : 问答集 |
| 72 : 饮品           |          |

### 第五章

#### 实行5:2轻断食法的7个步骤

- 7个步骤让你逐渐接近目标 / 86

- 86 : 第一步：去超市前先列好购物清单
- 87 : 第二步：不要忘记检查饮料的热量
- 87 : 第三步：避免用餐时看电视、聊天、听音乐
- 88 : 第四步：拒绝超市里的“减肥”食物