

运动饮食

真正契合亚洲人体质的
“自然瘦”健康生活新潮流

1:9



森拓郎 著

全日本最炙手可热的
私人健身教练

朱悦玮 译

减肥

• 10% 靠运动
90% 靠饮食

节食、运动、按摩等
都无法成功瘦身的终
极原因——

吃错了

没吃对，运动会更胖；吃对了，躺着也能瘦。

日本 Amazon
图书综合榜

• No.1

- ✓ 想瘦但又懒得动的人
- ✓ 瘦身后很快反弹的人
- ✓ 没有时间运动塑形的人
- ✓ 喝凉水都长肉的人
- ✓ 运动减肥无效的人
-



只要看过本书，就能获得

一辈子都不会变胖的健康易瘦体质

江苏凤凰科学技术出版社 Discover

运动饮食



[日] 森拓郎 著 朱悦玮 译

图书在版编目(CIP)数据

运动饮食1:9/(日)森拓郎著;朱悦玮译. —南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5537-4280-9

I. ①运… II. ①森… ②朱… III. ①减肥—健身运动②减肥—食物疗法 IV. ①R161②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第054546号

著作权合同登记号:图字10-2015-117号

運動指導者が断言! ダイエットは運動1割、食事9割 森拓郎
“UNDO SHIDOSHA GA DANGEN! DIET WA UNDO ICHI-WARI, SHOKUJI KYU-WARI”
by Takuro Mori
Copyright © 2014 by Takuro Mori
Original Japanese edition published by Impress Business Development
LLC / Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

运动饮食1:9

作 者 [日] 森拓郎
译 者 朱悦玮
责任编辑 孙连民
特约编辑 赵 娅
版权支持 王秀荣 张晓阳
责任校对 孔智敏

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 11.5
字 数 86千字
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4280-9
定 价 32.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序言

只运动不控制饮食，根本瘦不下来

最近变胖了，必须去健身房运动一下让自己瘦下来！

我经常听到别人这样说。

随心所欲地吃吃喝喝，整天怠惰生活的结果，就是肚子上逐层增加的游泳圈和松弛的身体……为了改变这种状态，人们通常会选择去健身房尝试各种各样的运动，慢跑、游泳、有氧运动、力量训练，等等。

之所以会这样，是因为所有人都认为，只要运动就可以瘦下来。

当然，为了减肥而拼命地运动，这种行为本身是值得肯定的。运动可以将我们的体脂肪变成能量燃烧掉。这是千真万确的事实。如果运动不足的话，这部分能量就会累积，很容易使我们

的体脂肪变得越来越多。这也是千真万确的事实。

显而易见，只要运动就会变瘦——任何人都对此深信不疑。

但真的是这样吗？

肯定有很多人认为，只要努力运动就一定能够成功减肥，其中还有不少人认为，优秀的健身教练可以帮助自己塑造理想的体型。

但是，多年身为健身教练的经验使我深刻地认识到，绝大多数的人，仅凭运动是无法达到减肥效果的。

“为什么我做了这么多运动仍然没有瘦下来？”

“平时我几乎不怎么运动，还以为只要跑步就能够瘦下来。”

.....

类似这样的困惑相信很多人都有过。

很多人为了减肥而开始运动，但是却没有获得想象中的效果，还有很多人通过努力运动瘦了下来，但是停止运动后又立刻胖了回去。

减肥是以达到自己理想的状态为目标，但当我们获得健美的体型后，还需要长期地运动将这个体型保持下去。

我可以肯定地说，仅凭运动来减肥保持体型，是非常不科

学而且没有效率的。

一说起运动，大家肯定会想到如雨后春笋般涌现出来的健身中心。尤其在大城市，可以说每个地铁站或比较大的公交车站旁边都有一个健身中心，如果是终点站，附近更是有好多家健身中心相互竞争。

很多人选择在下班后或者闲暇时去出点汗，消除运动不足带来的负面影响。这是非常好的习惯。从我个人的角度来说，希望能够有越来越多的人参与到其中。

我在一家健身中心干了五年，作为健身教练接待过许多的会员。

但是，我在健身中心见到最多的，却是长期坚持健身但一点都没有瘦下来的会员，还有一直在那里工作，却一点也没有瘦下来的工作人员。

健身中心里的都是前来运动和教别人运动的人，可是就连这些一直和运动打交道的人，也并没有获得理想的减肥效果。

当然，如果非常了解人体解剖结构的话，确实能够塑造出理想的体型，但实际上，了解人体解剖结构的人并不多。

除了去健身中心运动之外，还有跟着DVD或网上的视频跳

健身操，以及使用健身器材进行减肥等许许多多的运动方法。

甚至还有五花八门的减肥产品，号称“一天只要5分钟”“在任何地方都可以减肥”。

但不管采用哪种方式减肥，不管是减肥成功的人还是没成功的人，相信很少有人能够一直将减肥和健身事业坚持下去。也就是说，很少有人能够始终保持理想的体型。

这样的状态，恐怕并不能称得上是“成功”的减肥。

7年前，我从毕业后就一直供职的公司辞职来到东京，投身健身事业。对当时的我来说，私人健身教练是我最想从事的工作。

所谓私人健身教练，是针对那些想要减肥、感到腰酸背痛以及渴望提高运动能力的人，提供专业的一对一指导，为他们制定最合适的运动计划，帮助他们改善运动效果和身体素质的职业。

我是在一次偶然的機會，从某个健身中心的网站上了解到这个职业的。因为我在学生时代一直是田径队的成员，所以对这个职业产生了极大的兴趣。来到东京后，我先在离自己租的

房子最近的健身中心打工。

和我预想的一样，绝大多数来健身中心的人目的都是“减肥”。“无论如何都要瘦下来”，这就是健身中心会员们的最大心愿。

后来我如愿以偿地当上了私人健身教练，接待了许多会员，他们的目的也都是减肥。健身中心里，成功减重 10 ~ 20 公斤的人确实有，但坦白地说，占绝大多数的还是没有取得任何成果的人。

接触了越来越多的会员之后，我终于发现那些没有取得成果的人所具有的共同点——他们都是饮食习惯存在问题的人。

“想要一边吃喜欢的食物一边减肥”“不想改变饮食习惯”“虽然知道吃太多不好，但还是控制不住要吃”。

这些人都是因为不愿改变饮食习惯，所以才选择运动减肥，会有上述的想法也是理所当然的。

我一直认为，他们第一步应该做的，是改变自己的想法。

而那些能够一直保持理想的身材不反弹的人，都是能够认识到自己过去观念上的错误，并且根据自己的性格做出了一些改变的人。

“不想再像以前那么胖了！”

“暴饮暴食的时候一定要控制住自己！”

这样做并非忍耐，而是对自己的一种完全的接受。

尽管身为健身教练，但我并不认为减肥应该以运动为主。

当然，运动也是必要的。如果有人来咨询我，我也会对其进行运动指导。

但是，减肥的关键还是在于改变饮食习惯。当然，能够支撑你做到这一点的意志力也是非常重要的。

运动对体重的影响其实是非常小的。如果这句话让你很失望的话，我接下来讲的话可能会让你略感欣慰：只要能够控制饮食，那么就算不找健身教练指导运动，也一样能够取得减肥的成果。

事实上，我对自己的会员也都是这样说的。那些之前无论如何都瘦不下来的人，以及减肥之后立刻发生反弹的人，在接受了我的建议后全都取得了成功。

我也并非一下子就找到了这个方法。一开始，我发现自己的会员难以取得减肥成果，还以为是自己的训练方法有问题，

所以尝试过许多被认为有效的训练方法。

但后来我对减肥的方法进行了冷静的思考和认真的学习，又向同行和著名的健身教练前辈请教，这才终于找到了问题的根源。

那就是——仅凭运动无法实现减肥的目的。

我当初也是花费了不少时间才领悟到这个现在看来理所当然的观点。毕竟我身为一名健身教练，运动万能的想法在脑海里是根深蒂固的。而前来健身的会员们也全都是怀着“运动减肥”想法的人，再加上各种减肥产品夸张的广告宣传，让人们在不知不觉中产生出“只要进行有效的运动就能够瘦下来”的想法。

不仅普通人这样想，就连身为专业人士的健身教练们也是这样认为的。

尽管人类的身体反应，并不完全适用于书本上的理论，但只要理论没有错，那么绝大多数情况下训练都能够顺利进行。

经过许许多多的研究之后找出“真正正确的东西”，并且按

照这个正确的经验来进行实践，那么一定会有更多的人顺利地实现减肥的愿望。

如果一味追求“简单！不费力！”“一天只要几分钟”，或者“只要1个月就能减掉10公斤”之类的速成方法，而不选择正确的减肥方法，那么就会陷入失败的困境无法挣脱。

毕竟广告宣传都是为了吸引人们的注意力，其中肯定有一些夸张的成分，拥有常识的人都不会相信那些夸张的内容。况且，奇迹般地迅速减轻体重，实际上对健康是有害的，是非常危险的。

真正有效的减肥方法，并不是为了促进脂肪燃烧而进行激烈的运动，也不是严格地限制饮食，而是找到造成自己现在身体状况的原因，并且根据原因来采取相应的方法。

也就是说，这是如何看待饮食习惯的问题。

在现实生活中，很多人都没有注意到自己的饮食习惯有问题，而只想着依靠运动来减肥，所以才会被那些“只要简单的……就能够减肥”之类的谎言所欺骗。

“不改变饮食习惯，只要运动就能够减肥”，这种想法本身

就是有问题的。

我所提出的方法并不是谁也做不到的难题。只要找出自己为何难以减肥成功的原因，就能够知道自己究竟应该做什么，不应该做什么。

本书将消除大家对减肥和运动之间关系的错误认识，通过通俗易懂的讲解，让大家更加切实地理解并取得减肥成果。

森拓郎

目 录

Contents

序言 只运动不控制饮食，根本瘦不下来…001

第一章 迈开腿不如管住嘴

运动减肥是个伪命题…003

- 拼命运动 + 错误饮食 = 与瘦无缘…003
- 运动解放食欲，摄入大于消耗…005
- 不是所有能量都能通过运动消耗…009

有氧运动只是看上去很美…012

- 有氧运动燃烧脂肪的效率极低…012
- 有氧运动让人食欲大增…016

基础代谢对于减肥的作用被神化了…020

- 单纯靠提高基础代谢不会让人瘦…020
- 消耗卡路里 $\neq$ 燃烧脂肪…022

为减肥而运动很难坚持…024

- 运动时间成本高收益低…024
- 受目标困扰，压力山大不快乐…026

减肥的唯一诀窍：改变饮食习惯…029

- 控制饮食减肥最符合人体生理构造…029
- 专业运动员也是靠控制饮食瘦下来…031

第二章 没吃对才是肥胖的根本原因

碳水化合物：肥胖的罪恶之源…035

- 糖分摄取过多，反而出现低血糖现象…036
- 随心所欲地吃，不仅会胖还会得糖尿病…041

深加工食物，即使 GI 值低也应避免摄入…043

垃圾食品：让人胖更让人老…046

- 垃圾食品的种类比你知道的还要多…046
- 摄入反式脂肪酸，等同于吃塑料…047
- 垃圾食品中过量的糖分加速人体衰老…050
- 没有健康年轻的体，减肥便失去了意义…052

加工食品：你吃的全是体脂肪的来源…054

- 便利店里的巧克力不是真正的巧克力…054
- “无添加”“低盐”是不健康食品的惯用幌子…055
- 零卡路里饮料让肥胖风险增加六倍…057
- 浓缩蔬菜汁和果汁营养元素早已不见…060

小麦制品对减肥不利…064

减肥到底该做加法还是减法？…067

- 加法——运动万能的想是错误的！…068
- 减法——限制饮食的想也是错误的！…069
- 不能坚持三个月以上的减肥方法都是毫无意义的！…070

第三章 让你越吃越瘦的高 N/C 比食物减肥法

吃高 N/C 比食物不会变胖…075

- 食物决定身体状况…075
- 卡路里一样时，营养价值越高的食物越有利于减肥…077
- 养成根据 N/C 比来选择食物的习惯…079

高 N/C 比食物减肥法，最有效的减肥法…081

想要瘦，就这样吃…086

- 用自制沙拉代替市面上销售的沙拉…086
- 日本传统食物，对减肥很有帮助…089

用吃不胖的油来减肥…093

- 不同种类的“脂”和“油”对体重的影响不一…093
- ω -6 不饱和脂肪酸摄入过多会使人变胖，很难减肥…096
- ω -3 不饱和脂肪酸摄入过少“瘦素”不能分泌…098

减肥成功的秘诀在于肠道内环境…101

- 便秘：通道不畅人不瘦…101

- 多摄入水溶性食物纤维，让肠道动起来…103
- 肠漏综合征：食物不能有效吸收，人容易胖…104

选择不容易让人长胖的食物…106

- 抛弃工业加工食品…106
- 购买价格贵三倍的食物，降低长胖概率…109
- 选择能看出食材原型的食物…112

喝对了酒人不会胖…115

偶尔断食，效果更佳…119

- 断食的最终目的是排毒…119
- 断食能减肥，还能调整精神…122

第四章 运动饮食 1：9，减重不反弹

考虑加法与减法的平衡…127

- 减肥不单要“减”，更要“保持”…127
- 增加运动量不如消除变胖的原因…130