



学会颠覆性塑身方式，
一次让你“瘦”个够！
罗伊·马丁纳继百万销量书
《改变，从心开始》之后
的最新力作。

不用节食，
不用过度运动，
上千成功真实案例，
教你如何成为自己的塑身教练！



睡着 也塑身



超越心灵减肥法

SLEEP YOUR FAT AWAY

ery In Weight Loss
r Brain And Lose

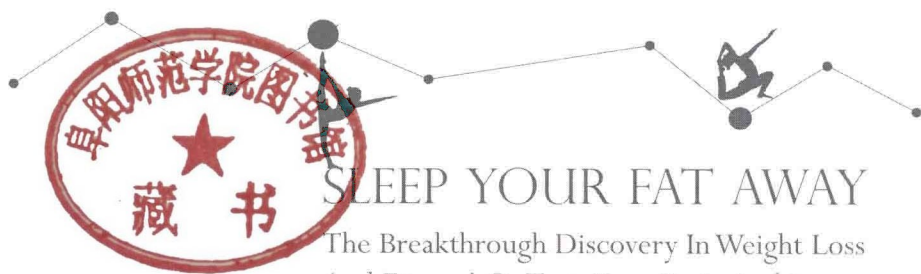
weight loss easily.

[荷] 乔伊·马丁纳、罗伊·马丁纳博士 / 著
李戈泉 / 译

中国青年出版社

睡着 也塑身

超越心灵减肥法



SLEEP YOUR FAT AWAY

The Breakthrough Discovery In Weight Loss
And Fitness! Or Train Your Brain And Lose
Weight Effortlessly

[荷] 乔伊·马丁纳、罗伊·马丁纳博士 / 著
李戈泉 / 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

睡着也塑身:超越心灵减肥法 / (荷)马丁纳, (荷)马丁纳著; 李戈泉译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.8

书名原文: Sleep your fat away: Train Your Brain to Lose Weight Effortlessly

ISBN 978-7-5153-3434-9

I. ①睡… II. ①马…②李… III. ①女性 - 减肥 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 133494 号

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-1697

Copyright © 1999 by Antonio Damasio

All rights reserved.

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2015

版权所有, 翻印必究

睡着也塑身:超越心灵减肥法

作 者: [荷]乔伊·马丁纳 罗伊·马丁纳

译 者: 李戈泉

责任编辑: 张瑾 吕娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16 开

版 次: 2015 年 8 月北京第 1 版 2015 年 8 月河北第 1 次印刷

印 张: 12.5

字 数: 100 千字

定 价: 39.00

地 址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010)57350337



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

谨以此书献给世界上所有因长期食用现代加工食品而造成营养不良，以及因缺乏食物而正在挨饿的孩子们。

我们的心与他们在一起，我们承诺睡眠减肥项目的部分收益将用于帮助年轻一代拥有更健康、幸福的人生！

致 谢

感谢我们的父母所给予的无尽的爱与支持。感谢你们在养育我们的过程中所做的奉献。感谢你们激励我们重视自己的健康和幸福，做出明智的选择并且为最好的生活而努力。

感谢我们的孩子：桑瑞、乔伊、雅各伯、乔治和格蕾丝，感谢你们来到我们的生命中，并且让我们照见自己。我们对你们的爱远胜过你们所知道的。

还要感谢希拉·格兰杰，是她鼓励我们将虚拟胃束带法推向一个崭新的层次！

免责声明

睡眠减肥提供了关于减肥的主要信息，其中包含了经过特别设计的运动、视觉观想、生活方式的改变以及被公认是支持健康减肥的行为方式。然而，每个人都是独一无二的，本书内容有可能不适合你个人的身体或心理状况。睡眠减肥程序不提供针对身体疾病而产生的治疗或疗愈上的医学建议或意见；你不应该依赖睡眠减肥程序的任何资料作为预防、治疗或疗愈任何疾病的方法。如果你有任何身体状况或关于这个程序的疑虑，请咨询持证的专业健康顾问。睡眠减肥程序的设计是为了教你如何运用心理学的方法和健康的饮食习惯来推动你的减肥计划。睡眠减肥程序中的任何信息或者供下载的有声软件包中出现的意见、建议、预防措施、治疗或疗愈等方法都不应该被视为传统医学或其他治疗的意见，即使它看起来像是那样。作者强烈建议你在开始使用睡眠减肥程序或该程序的下载资料前，与熟悉你具体情况的持证医师确认该程序是否可行。

不保证：睡眠减肥程序提供一个系统，但该系统资料无论是明示或暗示，都“不作为”任何类型的保证，包括但不限于对适销性、健康、疗愈或减重方面的保证。

反病毒：作者不保证您在睡眠减肥网站的操作会毫无失误，不保证其网站系统及其服务器不受电脑病毒或其他有害机制的侵扰。

如果您在使用睡眠减肥网站或睡眠减肥资料时，您的相关设备或数据库损坏而需要维修或更换，本书作者及其同事不承担这些费用。

健康和体重一向都是个人的责任：唯有你才能对自己的健康负责。使用睡眠减肥程序是你自己的选择并将由您自己承担风险。睡眠减肥程序的资料并不意味着给你所有保持健康苗条身材、正向思维和有关心灵的信息。有许多其他的选择和替换教程，可能同样或更适合你。探究所有选项和选择的可行性是你的责任。睡眠减肥程序的资料包括指定练习的描述和示范、引导冥想以及有声程序的运用。你有权决定是否将它们纳入你的日常作息。我们对此产品或出版物的描述或引用并不作为该产品或出版物的认可保证。

责任范围：你或其他人在使用或试图使用睡眠减肥程序或本书中的任何信息或本书附带的有声程序和资料时，所引起的任何侮辱、伤害或死亡，无论你是否按部就班地使用睡眠减肥程序中所有的教导或指令，在以上情况下，本书作者和出版商、附属和加盟公司及其各自的董事、股东、管理者、雇员、顾问、代理商、授权商和其他捐助者都不承担责任。

对于与睡眠减肥程序资料有关的任何间接的、随之引起的、特殊的、附带的或惩罚性损害以及与此有关的任何错误或遗漏，本书作者及其同事不承担责任。

睡眠减肥程序对基于该程序或程序资料的最大赔偿仅限于该程序的原版或译版出版之日的零售价格。当然，因为有些地区和国家不允许排除或限制随之引起或附带损害的责任，上述限制有可能不适用于你。

目 录

关于作者 / 001

前言 掌握心灵力量的秘密，你就可以掌握你的人生！ / 006

简介 疯狂定律：为什么日常饮食、药物、运动习惯以及意志力导致了你的失败 / 011

第一章 为什么自我剥削会使你发胖：发现情绪饥饿和真实饥饿之间的差异 / 022

第二章 不是你吃什么，而是你怎么吃：利用西藏僧侣和瑜伽士的秘密 / 031

第三章 释放心灵力量，重新掌握你的人生 / 040

第四章 为什么肥胖不是你的宿命 / 058

第五章 如何击败食品工业的把戏 / 068

第六章 虚拟胃束带使你胃口变小并轻松减肥 / 076

第七章 你为什么需要睡眠减肥 / 084

第八章 训练你的大脑，让自己睡着也会瘦 / 090

第九章 消除自我破坏，成为自己最好的朋友 / 099

第十章 你最好的朋友怎么成为你减肥的最大敌人 / 114

第十一章 喝水就能轻松减肥 / 122

第十二章 饮食和代谢的神话 / 131

第十三章 不正确的运动会使你发胖 / 144

第十四章 加速减肥的10条建议 / 163

第十五章 睡眠减肥程序里有什么? / 176

结语：你真的想要苗条并且终生保持吗? / 180

助力资源：我们将如何帮助你 / 181

附录：开始你的旅程 / 183

关于作者

乔伊·马丁纳和罗伊·马丁纳

睡眠减肥程序是多年研究、测试和技术改良的结果，它是为训练你的大脑像天生苗条的人那样起反应而设计的。整件事要从罗伊讲起，出生时的窒息造成了他的早期脑损伤。窒息意味着缺氧，罗伊出生时通体发蓝，必须抢救，在隔离病房中度过了几天才复原。

先天性肥胖

罗伊绝对是个胖娃娃，实际上，他当时是医院里最重的婴儿。在罗伊很小的时候，他就开始努力抗争要夺回生命的控制权。6岁时，他就表现出攻击性和愤怒，常常因为跟那些嘲笑(欺负)他的孩子们打架而被训斥。

透过体育运动战胜肥胖

罗伊6岁时，在一位心理医生的建议下，被送去学习柔道(一种武术)，以此处理他的愤怒。这招很有效，罗伊在教练的指导下茁壮成长，教练就像是他的导师。他学会了如何尊重他人，同时学习与他的愤怒情绪相处，渐渐成长为一个快乐的孩子。

然而，有两个领域他还是无法成功：先天肥胖和注意力缺乏的问题。罗伊当时好动又自卑，他在10岁时开始节食，每天运动2~3个小时，这使他成功减重并逐渐变得更加苗条和优秀。罗伊当时在武术、乒乓球、网球、游泳和空手道的比赛中获得了400多场胜利。

探索睡眠程序

11岁时，罗伊在课堂上仍然有注意力无法集中的问题。他决定做一个实验。1964年，他在做家庭作业时开始将所有必须学习的课堂资料录制到一盘录音带里，那个时候的录音机就可以录很长时间，你可以轻松地一次录上好几个小时。到了晚上，他就戴上耳机听这些录音进入梦乡。结果是惊人的——他可以瞬间完全复述出录音带中的所有内容。无论什么主题，数学、地理、历史、书籍、语言——所有录制在录音带里的信息，他都能在任何指定的时间迅速地调出来，这使他一跃成为班上最顶尖的学生，他的智商测定为被称为天才的水平。罗伊以他们校史上最优异的成绩毕业，其中一些记录至今(截至2014年)都无人打破。

13岁时，罗伊开始对心理学和个人成长感兴趣，于是开始在他的录音带中添加自己对生活的其他领域有积极建议的内容。他的主要兴趣在于运动，睡眠程序使他有更大的激情与耐力来提高他在网球、武术以及其他所有参与的运动上的技能。他是首个在运动、语言、数学各方面都出类拔萃的全能学生，他以班上最好的(优等生)成绩毕业，而且还是网球、柔道和乒乓球比赛的冠军。

大学和睡眠程序

罗伊在大学时选修医学，并将睡眠程序应用在他的医学学习上，22岁成为荷兰最年轻的优等毕业生之一。他还获得了欧洲柔道冠军、空手道冠军、拳击冠军，在超过150场打斗赛中胜出。所有这些成功都仰赖于他对睡眠程序概念的使用。

整体医学(Holistic Medicine)和睡眠程序

在传统医学的学习之后，罗伊继续研究自然医学，并成为一名整体治疗医生，他运用针灸、顺势疗法、草药、辅助疗法和营养学帮助超过10万名慢性病患者恢复健康。他还帮助人们减肥并保持多年不反弹。

2012年，乔伊和罗伊经由催眠发现了一项新技术，并决定在睡眠程序的概念中试验这项技术。结果，在欧洲的上百名客户中取得成效，一种帮助人们减肥并远离肥胖的新方法诞生了！罗伊用它让自己成功减重超过18公斤。

更多信息

我们鼓励和帮助你训练你的大脑、打开心扉、滋养心灵，我们将毕生的精力奉献给为人们提供自助的实用工具来改变他们的生活。我们相信你能活出你的潜能。纵使你曾经放弃过，我们知道你可以在睡梦中减肥并成为一个人自然苗条的人。

我们是

- 健康食品的推崇者(我们喜欢美食和享受生活！)
- 解决问题的专家
- 从不带怒气上床睡觉的人

我们清楚以下感觉

- 对甜食上瘾
- 憎恨自己的身体
- 感觉自己很差劲，因为又一次节食失败
- 痛苦的渴望

- 超重

我们曾经历过这些，我们解决了这些问题，我们打了胜仗。今天，我们健康、快乐、身材苗条，你同样也可以做到，我们就是来帮助你的。

乔伊·马丁纳是一位极速改变 (Rapid change) 教练、克里斯塔林训练法(Chirstallin Method Training)的创始人、催眠大师和训练师教练，她热衷于帮助人们赢回自己的力量，乐于为受困的人们指明出路，激励他们重新享受生活。

- 她的参与基于她能够与潜意识心灵连接，并直指问题的核心；将那些被患者自己隐藏起来的信息挖掘出来，并且在源头将问题改正。

- 她也是一位商业战略顾问，帮助企业做出提高业绩和利润的战略选择。

- 她是6本书的合著者，她领导着国际克里斯塔林神谕网络 (ICON)，一个持续探索和研究未来时代的神谕奉爱团体。

乔伊过去吃大量的巧克力也不觉得恶心，有段时间没有一天不吃巧克力。她深受情绪不稳、烦躁和疲劳之苦，这一切都源于过量摄入糖分造成的血糖水平高度波动。今天，她完全放弃了甜食和加工食品，变得更健康，更快乐，比以往任何时候都更具活力。感谢睡眠减肥程序让乔伊消除了对完美的执着，并仍然惊讶于如此毫无痛苦地达成了目标！

罗伊·马丁纳是世界著名的整体医疗博士、欧洲整体思想第一领导者、畅销书作家、欧米伽疗法创始人，他与乔伊一起在世界各地就许多不同的主题进行教学。

- 他撰写了超过70本书，许多书被翻译成10种以上语言。他的畅销书之一名为《情感平衡》（稻草屋出版公司），你可以在亚马逊网站找到这本书。

- 罗伊热衷于研究健康、长寿和健身，并将他所学习的融入欧米伽疗法。

- 他在世界各地教学25年以上，训练了超过250 000人，其中包括医生、教授、治疗师、教练和管理者们。

罗伊曾有一段很长时间的节食经历，作为一个对一切与健康有关事宜的狂热探索者，他愿意尝试这个地球上几乎所有的食物和有可能的替代物，他曾经精通溜溜球瘦身术，罗伊热爱运动的原因就是运动能够保持自己的体重不会暴涨。睡眠减肥简直是在与自己体重的持久战中救了他的命。罗伊在6个月内减掉了18公斤，自那以后都保持理想体重，没有战争，没有被剥夺的感觉，取而代之的是充沛的能量与活力！

你想知道如何通过睡眠减肥吗？

你准备好成为一个自然苗条的人吗？那么至少读到第八章，你就能找到答案！你不会后悔的——我们保证！

如果你不是那种狂热的读者，或者没有读完全书就想知道结果，那么你可以马上开始！直接读简介，踏上你的健康、幸福、轻盈之路！

前言

掌握心灵力量的秘密，你就可以掌握你的人生！

身体——灵魂——心智

当你来到这个世界，你就被赋予了一个具有高度自我疗愈功能的有机体(身体)，而你的灵魂(不管那是什么)让这个有机体成为生命体，同时在你的大脑中有个类似计算机一样的系统开始运作，我们称之为心智系统。

训练你的大脑(心智系统)

你的心智系统帮助你适应任何你所遇到的状况。就像原始的农耕社会，父母亲教他们的孩子如何务农，猎人们则教他们的孩子如何打猎。现代社会，我们三个教育系统同时运作：父母(你的人格模板)、师长和同龄人(你的次要人格模板)，还有就是媒体(电视、电影以及其他各种媒体)。随着媒体越来越数字化，人类受到数字生活的影响也日趋年轻化。而这三个系统创建了我们现实世界中所谓的思维模式、反应机制和行为模式。

0~7岁创建自我形象

你的父母、同龄人、环境、宗教信仰、媒体、阅读等将影响你的行为模式、思维进程，最终形成你的自我形象！你所表现出来的不是真正的你，而是你以为自己是的样子。你的自我形象不是真正的你，那是建构在你的生活经历、被灌输的信念以及你为自己的经

历所赋予的意义之上的头脑假象。

数字化生活：错误的大脑训练法

新科技给我们带来了许多新的机遇，并且在很多方面让生活变得更轻松和快捷。然而，这也意味着对我们，特别是年轻一代的自我认知所带来的巨大危机。数字化的新科技是否真的行得通？我们是怎么不知不觉被影响的？这些问题值得好好研究，结果也将意义深远！

瞬息万变的电子技术正蚕食着我们的头脑和心灵。注意力涣散（整个世界陷入过度活跃和躁动）、缺少运动、情感淡漠、情绪失控、思想偏执、听力下降（高分贝的耳机）、手机辐射、社交孤立（网络社交的盛行，造成年轻人几乎足不出户）、睡眠障碍、剽窃抄袭、内分泌失调、空虚、自闭症和儿童肥胖症，这一切都以前所未有的速度迅猛增长着。

过去只在40岁以上人群出现的晚期Ⅱ型糖尿病，如今在超重青少年中频频发生。高强度的压力导致人们在网络上和现实中的激进言论和过激行为增多，言行礼仪、同情心和同理心却在日益消失。

预防胜于治疗

身为父母，你必须知道这一点，不要让婴幼儿过多接触电子产品，在3~6岁时每天不超过2小时，接触时间增长幅度越慢越小越好。与其整天对着电子屏幕，不如让孩子多做些户外活动、有氧运动，呼吸新鲜空气，散步，交朋友，聊天谈心，做家务，养宠物，整理花园，学习烹饪、绘画、音乐，等等。当然，这比起递给他一个平板电脑要麻烦得多，却会让他受益终生。