

科技文献
科学养生
19.9元

14天 特效减肥全书

畅销升级版

低碳环保的瘦身秘籍，让你瘦得健康，
全方位塑形美体，再现完美动人身姿！

杜琳◎主编

权威
指导

中医专家教你
14天减肥新秘籍，

最实用、最有效，最贴近生活的减肥书，
让减肥不再是一场艰巨的旷日持久战！



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



14天特效减肥 全书

杜琳◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

14天特效减肥全书:畅销升级版/杜琳主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7095-4

I. ① 1… II. ① 杜… III. ① 减肥—基本知识

IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231099 号

14天特效减肥全书

杜琳 主编



策划编辑:樊雅莉 责任编辑:付秋玲 责任校对:赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7095-4

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换



前言

肥胖的原因主要有先天性遗传和后天对身体疏于管理两种，其中后者的比重更大。快速的生活节奏、日益加剧的生活压力、不规律的作息、不健康的饮食结构，这些都导致现代人自身新陈代谢的失衡。于是，现代人通过节食、高强度的锻炼、吃各种减肥产品来达到减肥的目的，然而减到筋疲力尽却总不见效果，最终影响到自身的健康状态。本书从专业角度，针对脂质代谢紊乱形成的肥胖，传递最科学的减肥基本常识和理念，剖析健康减肥的关键，提出 14 天健康减肥新概念，与万千读者分享不反弹的健康减肥经——管理好自身的新陈代谢才是取得最佳体重的黄金法则！

本书分为五大部分：第一部分提出 14 天减肥新概念，从营养学、运动学、心理学多个专业角度介绍减肥必备的基本常识，揭开健康减肥的真相，并教你正确评估自身状态，树立属于自己的减肥目标。第二部分，介绍科学有效的饮食法，建立最佳饮食方案来优化体内的激素，清除生活中扰乱人体新陈代谢的有毒物质，恢复身体所必需的天然营养物质，不节食，不食用减肥药物，实现最佳燃脂效果。第三部分，最绿色的减肥方式——运动减肥，根据人体自身代谢规律，为你量身打造健康完美体型的 14 天塑身方案，通过全身塑形和局部减脂相结合的方法，平衡代谢，轻松瘦身。第四部分，以传统中医的角度，从益气、健脾、化痰、祛湿、理气等方面着手，通过中药调理、经络按摩、拔罐、刮痧等方法，调整阴阳气血，调理人体各组织器官功能，逐渐恢复正常津液代谢，将人体多余的脂肪消耗。第五部分，将减肥的概念由外延伸至内，介绍清肠排毒、内脏减脂的方法，保障人体内在机制的合理运转。

本书不仅提供最有效、最科学的减肥方法，还将帮你培养健康饮食、科学锻炼的好习惯，建立科学规律的生活方式，保持良好的心态，健康减肥不反弹，成就最完美的自己！

目录

第一章

14天减肥新概念，有效管理新陈代谢

1

第一节▶

2

速效减肥必修课，人人都需了解的减肥真相

- ◎计算热量，平衡新陈代谢是控制体重的关键/2
- ◎平衡膳食，不可不知的营养学常识/4
- ◎学会运动，让脂肪加速燃烧/7
- ◎调整心态，将减肥坚持到底/8
- ◎14天减肥，遵循时间规律事半功倍/10

第二节▶

12

认识超重的危害，明确减肥信念

- ◎客观面对，认清自身体重问题/12
- ◎查找原因，认清个人减肥的特殊意义/14
- ◎锁定目标，量身定制减肥计划/16
- ◎多种方式，保持减肥的动力/19
- ◎专家指导，彻底告别反弹噩梦/20

第二章

拒绝节食，平衡代谢，实现最佳燃脂效果

23

第一节▶

24

发胖食物，拒绝一切让人发胖的诱惑

- ◎拒绝肥胖，向精加工食品说“不”/24
- ◎科学减肥，要警惕几类“减肥”食品/28

第二节▶

32

燃脂食物，减肥必选的黄金搭档

- ◎饮食减肥，必不可少的4类燃脂佳品/32
- ◎适量食用，热量食品也有助于减肥/37

第三节▶

40

巧吃就会瘦，14天特效减肥饮食法

- ◎14天饮食法，饮食减肥重在按规律坚持/40
- ◎“量体裁衣”，根据体形定制个人餐谱/53

- ◎饮食减肥，必须注意的几个问题/54

第四节▶

57

饮食好习惯，巩固减肥成果的根本

- ◎8大好习惯，让减肥循序渐进/57
- ◎5个坏习惯，让你掉入饮食减肥误区/59

第五节▶

60

专家解答：饮食减肥中遇到的问题

- ◎控制食欲，饮食减肥保质也要保量/60
- ◎两大妙招，摆脱减肥停滞期困扰/61

第三章

运动锻炼，打造健康完美体形

63

第一节▶

64

运动减肥，最绿色的减肥方式

- 了解自己，选择最适合自己的减肥运动/64
- “对症下药”，运动减肥才能又好又快/65
- 七大要点，拧紧运动减肥保险栓/70

第二节▶

74

全身一起瘦，14天特效减肥运动法

- 14天运动减肥，健康塑身效果好/74
- 每天坚持有氧运动，14天轻松瘦身/75
- 瑜伽运动，7天燃脂7天塑形/78
- 减肥健身操，14天塑曼妙曲线/97

第三节▶

103

局部塑身再突破，每天10分钟瘦腰瘦腿瘦手臂

- 快速塑形有诀窍/103

- 每天10分钟瘦腰，美化上身曲线/106

- 每天10分钟瘦腿，修饰下肢线条/114

- 每天10分钟瘦手臂，让双臂完美纤长/125

- 每天3招，实现全身综合塑形/130

第四节▶

132

坚持锻炼好习惯，终极瘦身的保证

- 坚持锻炼，有效减肥的保证/132
- 健身习惯，让减肥轻松有趣/133

第五节▶

134

专家解答：运动锻炼中遇到的问题

- 强力突破，跨越运动减肥平台期/134
- 科学减肥，避免越运动越虚弱/135
- 安全减肥，避免运动不适和损伤/137

第四章

传统减肥法，结合使用效果惊人

139

第一节▶

140

中药减肥，神奇本草里的瘦身妙方

- 中药减肥，消脂塑身益健康/140
- 自配中药，健康享瘦你也可以/144
- 弄清禁忌，中药减肥成功的关键/150

第二节▶

153

按摩减肥，通经活络快速燃脂

- 疏经通络，按摩减肥修身又美容/153
- 局部按摩，14天想瘦哪里瘦哪里/156

- 特别按摩，让减肥变成美的享受/165

第三节▶

168

拔罐减肥，排毒清热降脂消脂

- 中医拔罐，神奇排毒消脂减肥法/168
- 拔罐必须注意的几个问题/170

第四节▶

172

刮痧减肥，速效局部减肥

- 中医刮痧，疏经速效减肥/172

○科学刮痧，健康瘦身需谨慎/176

○学习应对异常反应，拔罐减肥顺利完成/183

○了解痧的来历，消除刮痧减肥后顾之忧/184

第五节▶

182

专家解答：中医减肥法中遇到的问题

○药物减肥，选择正确是前提/182

第五章

清肠排毒、内脏减脂，健康减肥双重保证

185

第一节▶

186

清肠排毒，有效控制代谢平衡

○肠道健康，直接影响人体胖瘦/186

○饮食清肠，健康排毒轻松瘦身/189

○肠道健康，要注意的两个问题/194

第二节▶

197

内脏减脂，调节脂质代谢的根本

○内脏脂肪，添病又增重/197

○饮食减脂，14天内脂减肥餐/202

第三节▶

212

专家解答：清肠排毒、内脏减脂中遇到的问题

○提前预警，防肠病减体重/212

○对抗毒素，根除潜伏人体的致胖杀手/213

○过度节食，会致内脏肥胖吗/215



第一章

14天减肥新概念，有效管理新陈代谢

第一节



速效减肥必修课， 人人都需了解的减肥真相



计算热量，平衡新陈代谢是控制体重的关键

什么是热量

热量，指的是由于温差的存在而导致的能量转化过程中所转移的能量。人体的一切生命活动都需要能量，如物质代谢的合成反应、肌肉收缩、腺体分泌等。而这些能量主要来源于食物。动、植物性食物中所含的营养素可分为五大类：碳水化合物（即糖类）、脂类、蛋白质、矿物质和维生素。其中，碳水化合物、脂类和蛋白质经体内氧化可释放能量，可供身体维持生命、生长发育和运动，这三者统称为“产能营养素”或“热源质”。

在营养学中，通常以千卡作为热量的单位。但人们通常用卡路里（简称卡，缩写为cal）来计量热量。1千卡=1大卡=1000卡路里。

新陈代谢

新陈代谢，指身体利用食物、氧气和其他物质进行降解、转化时所发生的化学和物理反应的总和。人体通过新陈代谢从周围环境中获得营养物质，并将外界引入的营养物质转变为自身需要的结构元件，再将结构元件装配成自身的大分子，例如蛋白质、核酸、脂质等；同时分解有机营养物质，提供生命活动所需的一切能量。

热量与减肥的关系

人体通过新陈代谢将食物转化为能量或建构和修复组织被身体消耗利用，富余下来的能量作为脂肪被贮存起来，以备将来使用。这部分脂肪就是人体新增的重量。

换言之，当摄入体内的热量大于人体自身所消耗的热量时，剩余的这部分热量就会被贮存在体内，人体就会发胖；反之，就会变瘦。因此，影响人体体重的关键在于

如何调整好热量摄入与消耗之间的比例。要想减重，就需在保证身体健康的前提下，使人体消耗的热量大于摄入的热量。这就是减肥的基本原理。

热量摄入

热量主要来自于食物。因为，食物在被消化后，降解成一种既可以被身体利用又能贮存的形式。当人体使用它时，它便燃烧，同时释放出热量。当身体将它贮存起来时，它便成了在将来需要时可利用的潜在能量，也就是脂肪。据了解，3500卡路里的热量可以转化成0.5千克的脂肪。假如人体多摄入了7000卡路里的热量，这7000卡就会被身体贮存起来，在贮存转换过程中同时使体重增加约1千克。

在新陈代谢的过程中，有个关键的问题，那就是脂肪比蛋白质和碳水化合物更容易使人发胖。新陈代谢本身要消耗相当多的能量，而人体对脂肪的代谢比蛋白质和碳水化合物更容易。因为，食物中的脂肪和身体贮存的脂肪形式非常相近，因此，每得到100卡的热量，只需要消耗3卡的热量，剩下97卡的热量被贮存在体内的脂肪细胞里，而蛋白质和碳水化合物的新陈代谢要费劲儿得多，被贮存的相对就少。如果想减少多余的脂肪，多吃点富含碳水化合物的食品是个不错的选择。

热量消耗

人体热量消耗主要有三种方式，除了大家通常所认为的日常活动和运动，还有一个重要的方式就是人体自身的基础代谢。

基础代谢（basal metabolism, BM）是指人体维持生命活动所需要的最低能量。在日常生活中，有大约60%的热量被用于生命的基础代谢，维持心跳、呼吸和大脑活动，特别是保持正常的体温。

这里还有一个很重要的概念——基础代谢率（BMR），即人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量消耗的速度。一般说来，女性每0.5千克体重消耗的基础代谢能量大约是11卡，男性为12.2卡。例如，一个体重为70千克的女性需要1540卡的热量来维持其基础代谢，同体重的男性则需要1708卡的热量。因此，体重越重，需要的热量也就越多。如果这位女性只吃1540卡路里的食物，即使整天只待着不动，也不会长肉或减重。

肌肉细胞的新陈代谢活力是脂肪的8倍。因此，肌肉越多的人，身体所需的热量越多。

随着年龄的增长，人体需要的能量也在变少。平均每增长10岁能量的需要就下降2%。如果人上了岁数后依然很能吃，那就会变得更胖。如果运动量再减少，那健康状况就会变糟。

体育锻炼可以提高BMR，并且把这个数值保持到你停止运动后的12小时。1小时高强度体育锻炼可以在1天中余下的时间或更长的时间里提高BMR，此时将更快地消

耗热量。人体具有简单的条件反射能力，当热量摄入减少，人体会自动降低BMR来削减热量需求。

热量的平衡

人体调节体重主要是通过热量的平衡来实现的。而在理想的状态下，无论是想保持身材或减轻体重，热量的摄入和消耗都应该是平衡的。人体有自我调节和适应的能力，单纯的节食很难有效果。因为当计算出每日所需热量正常值，并科学摄入一段时间后，身体又会适应了这种低热量的情况，聪明地寻找新的摄入和消耗的平衡。因此，唯有加大运动才能够“骗”过你的身体，达到减重的目的。

计算每日所需热量

由这个公式可以计算出一个人每天所需的热量：

计算你的基础代谢率（MBR）

女性BMR = 体重（千克） $\times 2 \times 11$

男性BMR = 体重（千克） $\times 2 \times 12.2$

计算出你的活动量（L%）

轻微运动 = 20%的BMR

少量运动 = 30%的BMR

中等运动 = 40%的BMR

剧烈运动 = 50%的BMR

人体每日所需热量即是基础代谢率与每日活动量相加之和。如想减轻体重，就需要有计划地在适当地减少摄入量的同时，适当地增加运动量，以自己能承受的方式慢慢蜕变。因此，管理好身体的新陈代谢、调整好热量收支关系，让身体恢复成自然的、活跃的、精力充沛的“脂肪燃烧机器”，是许多人控制体重、保持良好身材之道。

平衡膳食，不可不知的营养学常识

人之所以能够健康地生活，必须依赖充足而且搭配合理的食物。人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。人体需要的40多种营养素都需要从食物中获得，如何选择食物的种类和数量以达到人体所需？这就涉及人们常说的平衡膳食问题。

何谓平衡膳食

平衡膳食，是指选择多种食物，经过适当搭配而做出的膳食。这种膳食能满足人们对能量及各种营养素的需求。平衡膳食是世界卫生组织提出的健康四大基石之一。要求每人每日膳食应包括四类食物：粮食类、肉蛋奶及豆类、蔬菜水果类、烹调油类。

膳食平衡的必要性

食物可分两类，一类是动物性食物；另一类是植物性食物。不同种类食物的营养素不同：动物性食物、豆类含优质蛋白质；蔬菜、水果含维生素、矿物质；谷类、薯类和糖类含碳水化合物；食用油含脂肪；肝、奶、蛋含维生素A；肝、瘦肉和动物血含铁。这些食物的营养素之间能相互配合，相互制约。如维生素C能促进铁的吸收；脂肪能促进脂溶性维生素的吸收；微量元素铜能促进铁在体内的运输和储存；碳水化合物和脂肪能保护蛋白质，减少其消耗。所以只有吃膳食结构合理的混合膳食，才能满足人们对食物营养的摄取。

膳食平衡的热量原理

据了解，人一天最低需要摄入约1000千卡热量。两餐代餐细胞营养奶可产生 $200 \text{ 千卡} \times 2 = 400 \text{ 千卡}$ ，普通正餐一餐约为600千卡，三餐之和为1000千卡。正常人消耗热量一天2000~2400千卡。所缺少的1000~1400千卡就需要燃烧脂肪来补足（特别注意：只有营养均衡的情况下才会燃烧脂肪，不然只会消耗肌肉，比如节食，而失去的肌肉是马上会反弹的）。那么，1周就要消耗7000~9800千卡，7700千卡热量=消耗1千克脂肪，1周减0.91~1.27千克脂肪，所以一个月就可以减去5千克。这种方法符合人体自然代谢原理，是世界公认最健康最有效的饮食方法。

必须认识的主要营养素

几乎每种食品都包含多种营养成分，而以其中的一种营养为主。因此，在如何选择恰当的食品时，首先必须了解其所含的主要营养及其功能作用。

碳水化合物：是人体所需能量的主要来源，它们为身体各器官的活动提供大部分的燃料。大脑专门依靠碳水化合物提供工作时所需的能量。碳水化合物包括简单碳水化合物、复合碳水化合物以及膳食纤维。简单碳水化合物就是糖或者糖类化合物，它在体内转化为葡萄糖。糖类的分子组成简单，可被身体快速分解。复合碳水化合物也称淀粉，各类谷物、水果、蔬菜都富含复合碳水化合物，因其分子构成复杂，所以分解消化起来比较费时。纤维结构十分复杂，以至于人体不能完全将其消化和吸收，全麦、豆类、坚果和果干都是高纤维食品。成人平衡膳食中55%~60%来自碳水化合物，其中主要为复合碳水化合物。

蛋白质：是由氨基酸组成的复合化合物。氨基酸可以制造、维持和修补人体中所有由蛋白质组成的部分，是构造身体的“建筑材料”，动物食品富含蛋白质，普通人大约每0.5千克体重需要0.5克蛋白质。

脂肪：不溶于水，可提供直接的能量或被贮存起来，是许多人体细胞的重要组成部分，广泛存在于植物和动物体内。脂肪热量高。通常人每日摄取的脂肪量不应超过每日总热量的30%。

维生素和矿物质：人体需要的量少，但作用很大。维生素在食品被消化和转化为能量或脂肪的过程中起着主要作用。矿物质参与身体造骨、凝血等许多代谢，矿物质必须由食物或强化剂药提供。人体必需的矿物质包括钙、磷、镁、铁、碘、钾、铜、钠、氟和锌。

平衡膳食的六大要领

1. 一日膳食中食物构成要多样化，各种营养素应品种齐全，包括供能食物，即蛋白质、脂肪及碳水化合物；非供能食物，即维生素、矿物质。粗细混食，荤素混食，合理搭配，从而能供给用膳食者必需的热能和各种营养素。

2. 各种营养素必须满足儿童生长发育需要，不能过多，也不能过少。

3. 营养素之间比例应适当。如蛋白质、脂肪、碳水化合物供热比例为1:2.5:4，优质蛋白质应占蛋白质总量的1/2~2/3，动物性蛋白质占1/3。三餐供热比例为早餐占30%左右，中餐占40%左右，晚餐占25%左右，午后点心占5%~10%。

4. 加工烹调应科学。食物经加工与烹调后应尽量减少营养素的损失，并提高消化吸收率。

5. 良好的用膳制度，一日三餐定时定量，且热能分配比例适宜，养成良好的饮食习惯。

6. 食物应对人体无毒无害，保证安全。食物不应含有对人体造成危害的各种有害因素，食物中的农药残留、食品添加剂等应符合国家食品卫生标准的规定。

DIY 食谱平衡享“瘦”

除了适量运动，平衡膳食减肥方法乃是最有效、最科学、最安全、最健康的一种减肥手段。根据自身状况，以膳食平衡为原则，着手为自己量身订制一份减肥食谱，剔除掉影响新陈代谢的毒素，将既能满足身体营养需求又具有良好燃脂作用的食物上食谱、上饭桌，就可以越吃越美、越吃越瘦。只要用心，人人可成美食兼瘦身达人。对于身材适中的人来说，长期采用平衡膳食，既不会发生营养不良，也不会产生营养过剩，能使体重保持相对恒定，机体处于最佳健康状态。

学会运动，让脂肪加速燃烧

运动减肥的原理

运动的主要能源来自于人体中的糖和脂肪。在有氧运动中，肌肉对血液中游离脂肪酸和葡萄糖的利用增多，使多余的血糖被消耗，不能转化为脂肪，同时也使脂肪细胞释放大量的游离脂肪酸，缩小脂肪细胞。

运动能加快脂肪分解速度。经常从事耐力运动的人其肌肉细胞膜上的胰岛素受体敏感性提高，与胰岛素的结合能力增强。胰岛素对脂肪分解有很强的抑制作用，当体内的胰岛素分泌减少时，脂肪分解加快。

运动能降低血脂。人在运动时，肾上腺素、去甲肾上腺素分泌量增加，可提高脂蛋白酶的活性，加速富含甘油三酯的乳糜颗粒和低密度脂蛋白的分解，故能降低血脂。

坚持运动可提高基础代谢水平。经过长时间系统的运动锻炼，各器官功能水平提高，特别是心功能增强，内分泌调节得以改善，基础代谢水平提高，耗能相应增大。

运动减肥的基本原理就是使消耗的能量大于摄入的能量，如果运动中止，可能因为基础代谢率变慢而变胖。

何谓有效运动

有效运动，顾名思义，就是采取的运动方式既能够满足自身减重的目的，又不影响健康。就运动形式来说，一般可选择节奏中等或较快的运动，规定距离的匀速跑（1500~3000米）、网球、羽毛球、健身操、体育舞蹈等都较为理想。至于减肥健身运动的时间则宜安排在晚餐前2小时进行。研究表明，此时的效果在全日之中最佳。

有效运动的两个关键词

运动量适中。有效运动既不是甩胳膊、甩腿的简单动作，也不是挑战自身极限的剧烈运动，对于运动者而言，它往往是与运动者体质体能一致或者略高一点的适量、适中运动。从能量代谢的角度上看，中等强度运动可促使人体内的脂肪转变为游离脂肪酸进入血液，作为能源被消耗掉，即使没被消耗的游离脂肪酸，也不再合成脂肪。中等强度运动并不增加食欲，可避免运动引起摄入更多能量，从而加剧体内脂肪积存。

规律性强。有效运动不是一时的兴起或者3分钟热度，它往往需要运动者长期坚持，在运动方式、运动场所、运动时间等方面都有一定的稳定性。有效运动具有较强的规律性。

耐力运动比剧烈运动更能消耗脂肪

快速的奔跑对减肥没有任何作用。剧烈运动并不比安静的持久的运动消耗更多的脂肪。这是因为在运动开始的20分钟内，机体消耗的糖分多于脂肪，而此后人就会感到特别的饥饿。最能够消耗大量脂肪的是那些适中的持久的运动，如快速或缓步的行走、骑车、游泳……这些运动可以消耗人体多余的脂肪，保持体形，促进呼吸和循环系统的功能，对减轻心理压力也极为有效。

调整心态，将减肥坚持到底

心理调节的神奇作用

在减肥过程中，人的心理情绪状况会直接影响到减肥能否顺利进行。不同的心理情绪会产生截然不同的减肥效果。有些心态是积极的、健康有益的，而有些心态则是不正确的、消极有害的。健康有益的心态能为减肥行动插上腾飞的翅膀，达到事半功倍的效果，不健康、不正确的心态却可能导致减肥失败。比如生气，身体的皮质醇（一种压力激素）分泌就会增加，它会引起肥胖。

因此，合理的减肥方法应该是根据自己的体质、年龄、健康状态等条件，在合理安排饮食和运动的同时，注意心理调节。

心理调节的4大妙招

人心理状况会直接影响减肥效果。因此，在减肥过程中，如何进行心理调节、保持良好的减肥情绪显得尤为重要。

自律法：即自律神经训练法，它是通过全身放松的方式使人的精神与肉体等得到安宁。如瑜伽、太极拳、气功等都是非常有效的方式。

冥想法：通过想像自己瘦了的样子，坚定自身减肥信念，增加动力。

联想法：即通过在脑海中具体描绘自己优秀的一面来进行自我控制的方法。

印象训练法：通过反复想像自己成功时的情景，使其输入大脑，最后在类似情形中发挥积极作用。许多运动员都采用这种方式。

如何控制情绪化进食

“能量摄入，能量消耗”概括了体重增加和减少的热力学定律。但其他因素也会影响减肥计划的结果，情绪也是其一。现代都市人来自各方的压力较多，不开心时，

为发泄或舒缓情绪，会选择暴饮暴食或者拒绝进食。其实，情绪化进食不但破坏减肥成果，还会对肠胃造成负担，影响健康。

有关专家对那些超重和体重过轻的人同时进行研究发现，体重偏高的人更容易因情绪或处境不佳而进食。情绪化进食不仅仅只跟负面情绪相关，心情好和特别高兴的时候同样会使那些情绪化进食者吃过量的食物。据研究发现，一组肥胖女性的过量进食行为与心境一般的人相比，好心情和坏情绪都会使受试者在就餐时吃更多的食物。这两项研究的结果可以证实肥胖者较正常体重者对食物的兴趣更高。

控制情绪化进食首先要相信自己，相信自己有能力控制自己，不需要用大量的食物来满足情绪上的饥饿。此外还可采取以下方式：

有意识地提醒自己，做些其他事情分散对食物的注意力。如，听听音乐、与朋友交谈、阅读、运动或散步。远离此时最使人心猿意马的诱惑——食物。

如果你无法应付内心的渴望，并且认为自己会屈服，那么尽量吃些健康的食物。多吃富含膳食纤维的食物，水果、蔬菜、全麦制品，以及含盐和含糖量低的食物。

绝大多数人没有意识到运动是替代情绪化饮食的一种有效手段。运动时，身体所释放的化学物质和激素可以振奋情绪。运动时间释放内啡肽，这是一种可以在很大程度上改善心情，同时提升免疫系统能力的“快乐物质”。

分辨哪些负面情绪和你的消极饮食习惯相关，并且尽量避免引发这些情绪。

克服 4 种负面心态

懒惰：懒惰是减肥事业的大敌。对运动不感兴趣，减肥计划就很难完成。如果下定决心要实行减肥计划，就不要半途而废。中途放弃，之前的努力就全白费了。

被动：有的人虽然也坚持减肥，一次次失败又一次次重新来过。然而，每次减肥的心态都是被动的，总是依赖医生或药物把体重降下来，有的甚至连主动配合的心态也完全丧失了。如果处于这样的减肥行列中，就要赶快摆正心态，以保证瘦身成功。

迫切：谁都想一日就实现减肥的愿望，快速解决肥胖的问题。然而，瘦身不是一日之功，过于急切的心理会让你因为难以达到目标而积极性降低。一切迫切的减肥方式对身体总是有害的。

消极：在减肥的过程中常常会遇到这样的情况，用了一种又一种方法，却又都以失败告终，甚至体重不仅没有下降，反而越减越重。许多人就会因为看不到瘦身成功的希望，产生自责的心理，有的甚至放弃了减肥的打算。其实，也许是减肥方法不合适，尝试换一种方式也许就会有意外的惊喜。

3 种好心态减肥成易事

肯定自己：首先要清楚减肥的目的，减肥是为了让自己更健康，是对更美好的自己和更美好未来的一种追求和努力。肯定自己，学会享受减肥过程，不仅会让减肥行

动变得轻松有趣起来，也会让减肥成果惊喜连连。

树立信心：只有相信自己能做到，才能真正做得到。所以，减肥之路要以信心为伴，才能在挫折面前迎难而上，坚持到最后。

持之以恒：罗马不是一天建成的，脂肪也不是一天累积的。健康的减肥不是一蹴而就的，需要打持久战。只有这样，减肥才能取得胜利。

14天减肥，遵循时间规律事半功倍

14天养成瘦身习惯

科学减肥是指用循序渐进的方法，在不影响健康的前提下，逐步控制体重。要达到科学减肥的目的，使减肥成为一种健康的生活方式，首先应遵循减肥的时间定律，即通过减肥改变不健康或易肥的生活习惯，养成健康减肥的生活方式。而摒弃以往的生活习惯，养成健康瘦身的生活习惯，需要一个从自觉强制执行到下意识执行的转变过程，这个过程既是个行为纠正过程，也是个思想转变过程。

有研究表明，通常至少需要两周时间的强制执行和不断重复，才能养成一种生活习惯。假如以1周为1个周期，而使其成为稳定的习惯通常需要4个周期的坚持执行。

第1周期（1~7天纠正对抗期）：这一时期，对于改变以往的饮食等生活习惯，执行新的方式方法有个艰难的适应期。需要不时地抵抗已经形成的生活习惯，需要毅力和不断的提醒以便执行新的生活方式。这个时期，要不断地从思想上进行强化，认识到改变的紧迫性，认识到执行的必要性，对抗已有习惯在思想和行为上的束缚和惯性作用。

这一时期无论是从生理上还是心理上都有些不适应，但初期的新鲜感和憧憬的力量，有助于这一周期的坚持。

第2周期（8~14天新习惯的初期养成）：过了第一阶段的不适应，这时对于新的习惯已渐渐接受。通过这一周期的巩固，身体渐渐适应新的习惯，减肥成果已经显现。老习惯渐行渐远，新习惯正渐渐融入生活。

第3周期（15~21天巩固期）：这一时期，虽然新的习惯在渐渐养成，但容易出现对新习惯的疲劳感，容易放松，老习惯不时抬头。由于生理或心理的原因，导致反弹现象的出现，会出现饮食上抵抗不了诱惑，或对正在坚持的运动产生枯燥感。这一时期需要更大决心和毅力。

第4周期（22~28天习惯成自然）：通过3周的努力，这一时期，新的习惯已渐渐成为自然，习惯渐渐趋向稳定。一旦跨入这个阶段，这一习惯就会变成你生命中的一