

Intuitive
Eating

减肥不是 挨饿 而是与 食物合作

这本颠覆性的书，畅销美国22年，
让1000万人彻底告别肥胖

肥胖不仅是身体问题，更是心理问题。
减肥不止是减掉赘肉，更是一次心灵之旅。

[美] 伊芙琳·特里弗雷
(Evelyn Tribole) 著
埃利斯·莱斯驰
(Elyse Resch)
柯欢欢 译



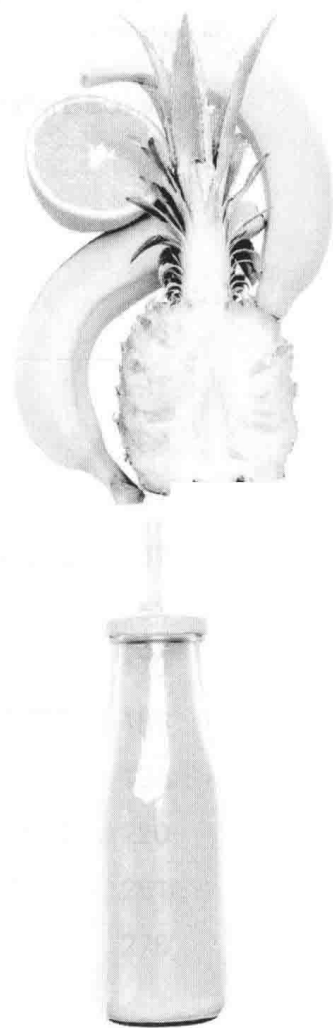
Intuitive
Eating

减肥不是
挨饿
而是与
食物合作

[美] 伊芙琳·特里弗雷
(Evelyn Tribole)
埃利斯·莱斯驰
(Elyse Resch)

著

柯欢欢 译



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

减肥不是挨饿,而是与食物合作 / (美)伊芙琳·特里弗雷, (美)埃利斯·莱斯驰著; 柯欢欢译. -- 北京:北京联合出版公司, 2017.8 (2018.1重印)

ISBN 978-7-5596-0295-4

I. ①减… II. ①伊… ②埃… ③柯… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第087997号

INTUITIVE EATING 3RD EDITION

Copyright©1995, 2003, 2012 by Tribole, Evelyn, Resch, Elyse

Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC.

Simplified Chinese edition copyright: © 2017 by Beijing Zhengqing Culture and Art Co.,LTD.

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2017-2519号

减肥不是挨饿,而是与食物合作

Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works

著者: [美]伊芙琳·特里弗雷 [美]埃利斯·莱斯驰

译者: 柯欢欢

责任编辑: 郑晓斌 徐秀琴

封面设计: 门乃婷

装帧设计: 季群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数285千字 710毫米×1000毫米 1/16 20.5印张

2017年8月第1版 2018年1月第2次印刷

ISBN 978-7-5596-0295-4

定价: 38.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832



不仅是减肥，也是一次心灵之旅

大脑的融合功能表明，曾经被认为是纯逻辑的理性思考，事实上依赖于我们身体的非理性加工。

——丹尼尔·西格尔，医学博士

本书自面世以来，人们争相阅读。很多人看后都激动地反馈，这本书“戳中了我们的内心”。在纷至沓来的书信和电子邮件中，读者们无比热忱地表示：“你们写的正是我”“你们怎么知道我是这种感受？”或者“终于有人懂我了。”

虽然很多人都表示“这本书触动了我们的内心”，但对于我们所倡导的理论，依然有人会来信如此说：

亲爱的伊芙琳和埃利斯：

你们说“减肥不是挨饿”，这点我深有体会。我就是经常通过节食来减肥的。

在那些依靠低热量食品减肥的日子里，自己整天处在半饥饿状态之中，有时饿得心慌，如百爪挠心一般。即便是这样，我也会凭借顽强的意志力坚持下去，告诫自己不要吃牛排，不要吃火鸡，不要吃哈根达斯，不要吃高热量食品……

然而，随着体重一天天减轻，自己对美食的渴望也越来越强烈。终于，在某一天忍不住诱惑，大开吃戒，体重像弹簧一样迅速反弹，从终点又回到起点。你们说得太正确了，减肥不是挨饿。不过，我对你们说的“与食物合作”不是很明白。你们的意思是说，我们是可以被本能驱动的吗？凭借本能，我们就能知道自己什么时候吃、吃什么以及吃多少吗？

这样的疑问并非个例，于是，借该书第三次出版的机会，我们将尽量详细阐述“与食物合作”的观点，以及怎样才能做到这一点。

简单来说，“与食物合作”就是尊重身体内部的饱胀感和饥饿感，用食物直接满足自己身体的需要。作为营养学家，我们深知肥胖不仅仅是身体问题，更多的是心理问题。很多时候，人们之所以吃得太多，并不是为了满足身体的需要，而是满足心理的需要。当人们缺乏安全感的时候，他们会暴饮暴食；当人们感到生气和焦虑的时候，他们会用食物来安慰自己；当人们愉快和兴奋的时候，他们会忽视身体的信号。与此同时，当人们渴望苗条身材的时候，他们又会用意志力抑制身体对食物的需求，让身体内部的饱胀感和饥饿感变得紊乱，从而导致神经性厌食症或强迫性暴食症。

食物原本是大自然的美好馈赠，用来满足身体的需要，但是在情绪化进食者的心中，变成了发泄情绪的替代品。而对于那些通过挨饿来减肥的人来说，食物则又被当成了敌人，必须严防死守。这样一来，我们与食物的关系不再是信任，而是怀疑；不再是合作，而是对抗；不再是和谐，而是扭曲。

“与食物合作”要求我们排除一切干扰，倾听身体内部的信号，听懂它对于饥饿或者饱胀的反馈，并让其引导你开始或停止饮食。要实现这个目标，既要杜绝情绪化进食，也要防止用意志力强行抑制身体的需求。实际上，只

有当身体、情绪和大脑达到一种和谐的状态之后，才能真正做到“与食物合作”。所以，我们的减肥方法是全方位的：不仅针对你的肠胃，还会针对你的情绪；不仅针对你的舌尖，还会针对你的大脑。这样的减肥方法不仅会使你的体重下降，不再反弹，还会使你通过身体与食物的合作，获得一次深度的心灵之旅。

很难相信，本书自初版以来，已经走过 22 年。光阴似箭，其中的种种经历令我们难以忘怀。我们接到了无数电话、电子邮件和信函，这些交流让我们走进了那些素昧平生之人的生活。如果没有这本书，这一切都不可能。更令人惊喜的是，其中不乏受益者特意写来感谢信，说这本书不仅让他们变得苗条健康，还让他们获得了心理治愈。所有这些，对我们来说都意义非凡。它以一种亲密接触的方式，拓展了我们的认知，让我们受益匪浅。

最让我们深受触动的是，很多人因为这本书而改变了自己的生活。我们听到最多的评价就是，那些曾因多年糟糕的饮食风格而一次次陷入绝望的人，在读了本书后重新燃起希望，不少人克服了自虐般的减肥方式，并且在不再过度介意饮食和身材后，反而得偿所愿。

是的，减肥其实并没那么痛苦，当我们的的大脑不再被强迫因素困扰之后，就能够积极思考，并做出真正的改变。很多人说，他们过去怀疑自己天生的饮食信号，不相信内在的智慧，甚至还把这种怀疑蔓延到人生的其他方面。当他们开始“与食物合作”，倾听到内心的声音之后，他们感觉浑身充满力量，自信心爆棚。还有一些人说，通过“与食物合作”，他们不仅学会了与自己的内心合作，还学会了与他人合作。更有一些人在终结了食物与身体之“战”后，也下决心结束了痛苦的恋情，最后不仅获得了新的爱情，还取得了事业上的巨大成就。

正确的减肥方法，带给我们的绝不仅仅是好身材，更是生活上的全面提升。衷心希望本书的第三版，能够为更多的读者朋友提供帮助。

《胖补气 瘦补血（升级版）》

胡维勤著 定价：29.00 元



朱德保健医生的气血养生法！

在本书中，前中南海保健医生胡维勤教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。

《阴阳一调百病消（升级版）》

罗大伦著 定价：36.00 元



罗博士的养生真经！

要想寿命长，全靠调阴阳。只有阴阳平衡，气血才会通畅。

中医新生代的领军人物罗大伦博士，为您揭开健康养生的终极秘密——阴阳一调百病消。



《中医祖传的那点儿东西 1》

罗大伦著 定价：35.00 元

中央电视台《百家讲坛》主讲人、北京电视台《养生堂》节目前主编重磅推出的经典力作！

在很多人看来，中医祖传下来的就是药草、药罐，还有泛黄的古书；也有人认为，中医祖传的都是高深玄妙的理论，什么阴阳五行、经络穴位之类；

还有人认为，中医祖传的就是那些方子，垒出一堆“慢性子”的中药，时间久了才可见效。

读了这本书，你就会对中医有一个全新的认识。



《中医祖传的那点儿东西 2》

罗大伦著 定价：35.00 元

感动无数人的中医故事，惠及大众的养生智慧；一
读知中医，两读悟医道，三读获健康！

让人感动的，不仅仅是精彩的中医故事，还有神医们的精诚之心。让人敬佩的，不仅仅是出神入化的医术，还有神医们为钻研医术而度过的一个个不眠之夜。让人欣慰的，不仅仅是人们对中医的热忱依旧，更有名医的方子流传至今，让更多的人从中受益。



《水是最好的药》 [美]巴特曼著 定价：35.00 元

一个震惊世界的医学发现！你不是病了，而是渴了！

F. 巴特曼博士发现了一个震惊世界的医学秘密：身体缺水是许多慢性疾病——哮喘病、过敏症、高血压、超重、糖尿病以及包括抑郁症在内的某些精神疾病的根源，而且通过喝水就可以缓解和治愈这些疾病。



《水这样喝可以治病》 [美]巴特曼著 定价：35.00 元

《水是最好的药》续篇！

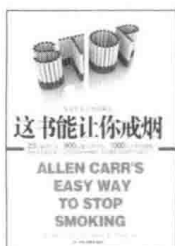
《水是最好的药》阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源。《水这样喝可以治病》在继续深入解析这一医学发现的同时，更多地介绍了用水治病的具体方法。



《水是最好的药3》 [美]巴特曼著 定价：35.00元

《水是最好的药》系列之三！

本书是F.巴特曼博士继《水是最好的药》《水这样喝可以治病》之后又一轰动全球的力作。在这本书中，他进一步向大家展示了健康饮水习惯对疾病的缓解和消除作用，让你不得不对水的疗效刮目相看。



《这书能让你戒烟》 [英]亚伦·卡尔著 定价：36.00元

爱她请为她戒烟！宝贝他请帮他戒烟！别让烟把你们的幸福烧光了！

用一本书就可以戒烟？别开玩笑！如果你读了这本书，就不会这么说了。“这书能让你戒烟”，不仅仅是一个或几个烟民的体会，而是上千万成功告别烟瘾的人的共同心声。



《这书能让你永久戒烟（终极版）》

[英]亚伦·卡尔著 定价：52.00元

揭开永久戒烟的秘密！戒烟像开锁一样轻松！

继畅销书《这书能让你戒烟》大获成功之后，亚伦·卡尔又推出了戒烟力作《这书能让你永久戒烟》，为烟民彻底挣脱烟瘾的陷阱带来了希望和动力。



《这书能让你戒烟（图解版）》

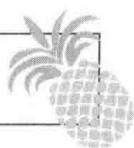
[英]亚伦·卡尔著 [英]贝弗·艾斯贝特绘 定价：32.80元

比《这书能让你戒烟》文字版，更简单、更有趣、更有效的戒烟书，让你笑着轻松把烟戒掉。

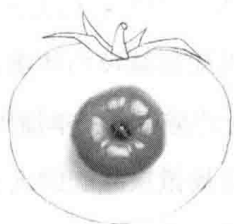
什么？看一本漫画就可以戒烟？

没错！这不是开玩笑，而是上千万烟民成功戒烟后的共同心声。

c o n t e n t s



序言	不仅是减肥，也是一次心灵之旅	1
chapter 1	你所谓的减肥，不过是一次挨饿之旅	1
chapter 2	怎么吃，决定你是怎样的人	13
chapter 3	“与食物合作”的十个原则	28
chapter 4	“与食物合作”的五个阶段	39
chapter 5	原则一：摒弃节食心态	47
chapter 6	原则二：尊重自己的饥饿感	66
chapter 7	原则三：与食物和平相处	81
chapter 8	原则四：赶走“食物警察”	99
chapter 9	原则五：感受自己的“吃饱感”	127
chapter 10	原则六：发现满足因子	137
chapter 11	原则七：不要用食物应付情绪问题	153
chapter 12	原则八：尊重自己的身体	170
chapter 13	原则九：锻炼——是为了让自己感觉更棒	185
chapter 14	原则十：尊重自己的健康——温和营养	198
chapter 15	培养“与食物合作者”——怎样教会你的孩子吃饭	220
chapter 16	治愈饮食失调的终极方法	251
chapter 17	“与食物合作”背后强大的科学支撑	275
结语		293
附录1	关于“与食物合作”的常见问题解答	295
附录2	步骤引导	301



你所谓的减肥，不过是一次挨饿之旅

“我不能再节食了，说什么今天也要去痛痛快快地大吃一顿！”

桑德拉坚持节食已经一个多月了，“节食”于她而言，只不过是稍微好听点的说法，更准确的叫法应该是“挨饿”。挨饿的滋味很不好受，但她一直强忍着，不断用意志力压制对于食物的强烈渴望。她很清楚，只要自己稍微放纵一下，减肥的成果便会前功尽弃。但是，就在她体重逐渐减轻、减肥开始展现成效之际，桑德拉感觉身体里有股扭曲的力量已经到了极限——被她强行压制下的饥饿感，虽然让食物进不了她的嘴，却让内心对于美食的渴望越来越强烈，甚至已经成为一股海啸般的巨浪，顷刻就冲垮了她的决心和意志。现在，她被自己对于食物的欲望彻底淹没了，意志力在绝望中奄奄一息，食欲却在狂欢——桑德拉由节食滑向暴饮暴食。

桑德拉已经不是第一次减肥了，她试过各种减肥法：阿特金斯饮食法、迪康减肥法、区域减肥法、迈阿密饮食法、葡萄柚减肥法……不胜枚举。每次减肥刚开始时，她都觉得新方法挺有趣，甚至令人振奋。“我总是认为这次



减肥与上次不一样。”每年夏天当冬衣褪去，赘肉开始暴露之际，她的新一轮节食便开始了，但每次忍饥挨饿减掉的体重，很快又会像讨厌的税单一样主动找上门来，尤其不能忍受的是还会变本加厉，越来越多。

像桑德拉这样通过节食挨饿来减肥的人比比皆是，他们把食物当成自己的敌人，对食物的态度超乎寻常地极端。一方面，在节食期间，他们强硬地压制食欲，把吃自己喜欢的食物视为犯罪，那深重的罪恶感不仅剥夺了享受食物的幸福感，更减慢了身体的新陈代谢。另一方面，在节食结束之后，他们又拼命地大快朵颐，吃很多高热量食物，以至于远远超过身体的需要，从而让这些食物迅速变成堆积在身体上的多余脂肪。

“减肥就要节食，想要好身材必须先挨饿”，也许这个观点已经成为共识。在它的影响下，桑德拉从14岁开始第一次节食，后来一次接一次，一直到30岁，却还在减肥怪圈里打转。每次拼命节食，她都以为能获得一个好结果，令她伤心的是，每次节食后都会导致体重更加严重地反弹，以至于变成今天这个样子——体形臃肿，脖子变得又粗又短，笑起来眼睛眯成一条线。她对此深感困惑、愤怒、沮丧。她觉得这样的减肥就像是挤压弹簧，自己用的力量越大，身体的反弹力就越大，最后肯定会在某个时间、某个场合爆发，比如看见诱人的美食广告，或者想起哈根达斯的滋味，或者参加某个晚宴，于是前功尽弃，辛辛苦苦的减肥努力以失败而告终。

减肥路线图：从忍饥挨饿开始，到大吃大喝结束

频繁遭受打击的桑德拉来到诊疗室，迫不及待地想知道：为什么自己每次减肥都是从忍饥挨饿开始，到大吃大喝结束呢？

承认吧，你也曾有过和桑德拉一样的经历，努力一圈之后，发现自己又回到了原点。我们与食物的关系就像谈了一场蹩脚的恋爱，要么爱得要死，

要么恨得要命。

说起来，我们对于食物最初的态度一定是热爱的，谁不喜欢美味佳肴呢？最初，我们酷爱食物，敞开肚子痛快大吃，而当身体一天天发胖之后，我们又从一个极端走向另一个极端，我们开始讨厌这些食物，认为正是这些“罪恶”的食物让自己变成了今天这个样子。不过，爱恨只在一念间，当我们下决心挥手告别这些食物的时候，往往又会依依不舍，对它们非常留恋。想到以后再也不能吃这些美味的食物，例如，冰激凌、巧克力、曲奇等，我们通常会陷入一种叫作“最后的晚餐”的心理，与自己喜欢的食物做最后的告别，告别的方式通常就是狂吃海塞那些自认为以后不能再吃的食物。在我们看来，现在不吃，以后也就没机会能吃到了。

有趣的是，“最后的晚餐”也许仅仅是一顿饭，但也许要持续上好几天。我认识的玛丽莲在这方面尤其突出，她从十几岁就开始通过节食来减肥，尝试了几次禁食和一系列低卡路里节食计划。每次决定节食前，由于害怕以后不能再吃了，她都会连续几天每顿吃到肚子快要爆炸为止，对她来说，每顿饭都像是最后的晚餐，或者饥荒救济。桑德拉也是如此，一旦打算节食减肥，她就比平时吃得多，还会故意吃许多高热量食物，就像准备冬眠的熊。她觉得自己必须提前把食物储存在胃里，让自己熬过以后不能再大快朵颐的时光。

“最后的晚餐”结束后，很多人便开始严格控制自己的饮食，把食物当成敌人严防死守。不管如何防范，如何坚持，最后身体的反弹都会如期而至，不可避免地会让所有努力功亏一篑。

为什么每一次都会这样？让我们先来了解一下咱们的这位宿敌——节食减肥。

节食减肥的方法很多，归纳起来有如下几个特点：

1. 无论是男人还是女人，无论是为了健康还是美，对瘦的追求似乎已成了人们的战斗目标。遗憾的是，瘦身减肥的方法大多是节食节食再节食，即

用自己的意志力，针对自己的胃口发动一场战争，逼自己去和自己较劲。说得再明白一些，所谓的节食减肥，其实活脱脱就是一次次周而复始的挨饿之旅。每次节食都是从忍饥挨饿开始，到大吃大喝结束，最后的结果就是，变得比以前更胖。唉，这真是令人沮丧。这种频繁尝试又频繁失败的节食减肥法，不仅没有成效，还会严重影响节食者的自信和自尊。

2. 节食减肥，是强迫自己不去吃喜欢的食物，但这些食物的诱惑力依然存在，它们香气扑鼻，让人食欲大动。为了避免接触这些食物，人们索性会拒绝前往那些有这些美食出现的场合，比如社交晚宴、派对和聚会，因此很容易变得不合群。

3. 由于节食减肥不仅把食物当成自己的敌人，同时也把自己的身体当成了敌人，所以节食者不再相信自己的身体和吃进去的食物，甚至产生仇视的心理。只要稍微吃多一点，或者仅仅吃了一小块高脂肪含量的食物，就会感到后悔、愧疚、自责，甚至有罪恶感。我们的一位患者说：“别说是吃了，就是让超市售货员看见自己买的食物，都会感到羞愧。”而另一位患者则讲述了自己的一次经历：“一次，我把水果和蔬菜放在了购物车的底层，上面放的全是火腿、香肠还有冰激凌等。看见别人看我的目光，我真觉得自己做了什么丢人的事情，那天我是一路逃回家中的。”这些感受和经历，听起来是不是很夸张？但对那些沉迷节食减肥的人来说，则非常普遍，因为他们与食物的关系已经受到了严重的损害，他们无法容忍食物的存在，尽管食物什么都没做。

4. 尤其重要的是，每次节食减肥，都会让身体做出相应的饥饿应激反应。很多人或许并不知道，我们的身体是会自我调节的，当身体感觉到能量来源不足时，就会自动开启节约模式，充分利用每单位卡路里，从而放慢新陈代谢的速度。节食的强度越大，身体感觉到的卡路里紧缺程度也就越大，新陈代谢随之便会变得更缓慢，身体里的垃圾废物就更难以排解出去。食物与新陈代谢就像是木柴与火：移除木头，火就会渐渐熄灭。要想加快新陈代谢，必须摄入足够的卡路里，不然身体一旦拉响亏空的警报，新陈代谢自然便会

放缓，严重损害我们的健康。

5. 节食减肥的人没吃饱，饥饿难耐从而导致精神萎靡时，经常会将咖啡和节食饮料当作充饥和提神工具来滥用。与此同时，对于一些节食减肥的人来说，反复节食很容易导致饮食失调，少数人会出现神经性厌食症，大部分人则会出现贪食或者强迫性暴食症。

.....

总之，节食减肥的本质就是挨饿，挨饿带来的结果并不是减肥成功、蜂腰细腿，而很可能是暴饮暴食，变得更加肥胖，与减肥的初衷完全背道而驰。

减肥失败，并不是因为你意志力薄弱

在职业生涯中，我们曾遇到很多人，他们在节食减肥失败之后来到我们的诊疗室，希望获得专业营养师的帮助。我们问他们：“你们认为是什么原因导致了减肥失败？”他们通常会不好意思起来，说是因为自己意志力薄弱，没有坚持节食计划，或者由于某种原因，不得不放弃了节食，接下来，便是一通自责和检讨。

对于他们的说法，我们常常感到无语，同时深深感到，作为最具理智的人类，我们对自己的重视程度还不如对待一辆车。如果你的爱车出了问题，你把它送到汽车修理店检修后，等了半天车没修好，你反倒掏了笔冤枉钱，我相信这时你肯定不会怪自己，而是怪修理店。然而，当90%~95%的节食减肥计划失败后，你总是责怪自己，而不是计划本身！节食的失败率这么高，我们却从来不怀疑这种方法哪里不对，这难道不是种讽刺吗？

最初发现节食减肥有问题，是因为医院常把一些病人介绍到我们的诊疗室，这些病人的血压或胆固醇含量通常很高。不管他们的病症是什么，减肥

肯定是治疗的关键。因为想帮助这些患者，我们试图通过控制饮食来控制他们的体重。我们根据患者的喜好、生活方式和特殊需求制定了完美的饮食计划。几个星期过去了，他们坚持着饮食计划，我们每周都给他们称体重。最后，体重目标达到了，那些患者成功了。

但，好景不长。

过了一段时间，我们便开始陆续接到那批患者打来的电话，因为他们又需要我们了，不知怎么回事，肥肉又回到了他们的身上。他们在电话里往往充满了歉意，有的解释因为某种缘故没再坚持饮食计划，有的声称自己实在缺乏自制力，需要有人监督，有的则自暴自弃，认为自己在这方面根本不行，一辈子都只能做个胖子。总之，他们都很愧疚，并且意志消沉。

尽管“失败”了，患者们却都把原因归咎到自己身上。毕竟，他们信任我们——我们是曾帮助过他们减肥的“了不起的营养学家”。因此，是他们自己做错了，不是我们。

如果一个所谓健康的饮食计划，不能帮助人们永久保持体重，那么它肯定是不健康的。随着时间推移，我们发现节食减肥本身就是一个错误。虽然出发点是好的，但最后的结果只是强化了患者对自己的消极负面看法——我没有自制力，我连这点事都做不到，我是个差劲的、只会做错事的人。这样的减肥计划不仅在饮食上导致了他们的内疚、愧疚和自责，还会影响他们生活和工作的其他方面。这一发现成为我们职业生涯的转折点，我们清楚地看到，以往那种与生命机理做斗争的节食减肥法——只有死路一条。

节食意味着挨饿，意味着强迫自己抑制对于食物的欲望，而凡是被抑制的欲望，一旦爆发，力量会更加骇人。于是，很多挨饿的人总会寻找机会去真正大吃一顿。这样一来，想吃东西的欲望，就会变成一种强烈到无法遏制的抓狂。在生理饥饿汹涌而来时，所有的节食意愿、打算变瘦的宏图大计都会从脑海里迅速消失，变得无足轻重。这种时候，我们变得像电影《绿魔先生》里那盆贪

得无厌的食人植物，一个劲儿地要吃——“喂我，快喂我！”强烈的食欲冲动虽然奇怪而且无法控制，但是对于挨饿的人来说，是再正常不过的反应。

令人费解的是，节食后的狂吃经常被看作“缺乏意志力”的表现，或者是一种性格缺陷。如果你也是如此看待节食后的胡吃海塞，那么你的自信很容易随着一次次节食失败逐渐削弱。从节食前的信誓旦旦到后来的啪啪打脸，从一开始对饮食的斤斤计较到最后的失去控制，似乎每次节食，除了让我们饱尝失败，什么作用也没有。对于不服输的人来说，节食成功的唯一途径，就是在下次节食的时候咬紧牙关加倍努力。值得注意的是，在一次次结局似乎已经注定的努力中，所有人似乎忘记了最根本的一点：你终究无法抗拒生命的机理，当身体处于饥饿状态时，你需要也必须给它提供足够的营养。

尽管很多节食者经常哀叹：“我要是有强大的意志力肯定就能成功！”但我们要告诉大家的是，减肥问题绝非意志力的问题。诸位请用自己的理智好好想一想：一个没有吃饱饭的人，一个饥肠辘辘的人，怎么可能不迷恋食物？！而我们所谓的节食减肥，本质上是让自己故意挨饿，主动让自己吃不饱以至于饥肠辘辘，这等于人为加剧了我们对于食物的迷恋。自己去刺激自己的欲望，而被刺激起来的欲望还要靠自己去压制，这种减肥方法除了用“自虐”来形容，还能如何评价？

绝大多数人节食，初衷都是为了健康美丽，但讽刺的是，挨饿不仅无法给你带来轻盈的身姿和良好的身体状态，还会以你无法想象的方式，损害你的健康。

节食就像压弹簧，越用力越反弹

如果节食减肥方案能够像药物一样，必须经过严格审查才允许采用，那么想必它们肯定无法进入大众视野。想象一下，如果治疗哮喘病的药物，能