

四周之内
成效显著
绝对保证

[美] 乔治·克鲁伊斯 著
徐健 译

乔治·克鲁伊斯凭借这套清晨健身法取得了巨大的成功。
对每一位希望减轻体重、**塑造魔鬼般身材**的人来说，
《清晨8分钟》绝对是一个福音。
这本书太棒了！

丹尼斯·奥斯汀
美国生活频道节目主持人

8 清晨 分钟

Minutes in the MORNING

蒸发多余脂肪
让你脱胎换骨
原来如此简单

本书作者**乔治·克鲁伊斯**
是全美健身教练大哥大。迄今，
逾300万人参加这一健身训练，
获益匪浅。他或她们中的代表
会告诉你这种方法的神奇所在。

Rodale Press Inc. 授权
天津科技翻译出版公司出版

全美畅销书排行首位
《唤醒体内巨人》作者安东尼·罗宾斯为本书做序

清晨 8 分钟

8 Minutes in the MORNING

〔美〕乔治·克鲁伊斯 著

徐 健 译

Rodale Press Inc. 授权
天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字 02-2002-68

图书在版编目(CIP)数据

清晨 8 分钟/(美)克鲁伊斯(Cruise, J.)著;徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司,2002. 5

书名原文:8 Minutes in the Morning

ISBN 7-5433-1518-1

I. 清… II. ①克…②徐… III. 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020376 号

Copyright © -2001 by Jorge Cruise, Inc.

Exercise Photographs © Rodale Inc.

Jorge Cruise, 8 Minutes in the Morning and Eat Fat to Get Fit are trademarks of Jorge Cruise, Inc., and may not be used without permission.

Published by arrangement with Rodale Press Inc., Emmaus, PA. U. S. A.

This is a translation of *8 Minutes in the Morning*.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司。

授权单位:Rodale Press Inc.

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail : tstbc@ public. tpt. tj. cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×960 16 开本 16 印张 213 千字

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

对乔治和《清晨 8 分钟》的赞誉

“逃避体育锻炼的头号借口是‘时间’！那好，你现在没有这个借口了，因为乔治的清晨 8 分钟解决了这个问题！”

——塔米丽·韦伯, M. A, 电视连续剧《钢铁盛宴》的主演



“这项计划多么伟大!!! 乔治的计划简单得令人难以置信! 不需要体育馆, 不用私人教练, 也不必特殊的饮食和专门的设备, 只要一天锻炼不到 10 分钟, 而且就在家里, 就可以取得显著的减肥效果。这还不够伟大吗? 如果你想减肥, 想结实强壮, 哪怕只是想自我感觉好一点——就算你以前从未成功过——那你也值得试试这项计划!”

——凯瑟琳·凯西迪, 《预防》杂志主编



“了不起的乔治! 作为一名减肥专家, 他至少破除了有关脂肪的错误观念, 介绍了如何吃‘正确的脂肪’使你减肥, 使你保持健康。”

——朱迪·巴特勒, 《了解脂肪和油》的作者, 著名的“脂肪”学者



“如果你不能从 1 天 24 小时中抽出 8 分钟来照顾一下你这个世界上最重要的生命, 那你实在是太懒了。乔治会领你走上锻炼健身之路。”

——杰克·兰恩, 全美联播体育锻炼电视节目主持人, “锻炼减肥的教父”



“乔治要给你的是超级的健康, 而不是超级的瘦。”

——丽莎·克鲁格曼, 《减肥》杂志主编

中文版前言

本书是根据美国当代最红的健身教练——乔治·克鲁伊斯的专著《8 Minutes in the Morning》全文翻译的。本书的作者，乔治，经过多年的理论研究和健身教练实践，独创了一套系统的减肥健身训练法和减肥健身训练程序。他利用现代最先进的通信工具——因特网，在很短的时间里使美国 300 多万人掌握了他的训练方法和训练程序，成功地实现了减肥健身的梦想。

现在，美国越来越多的人正积极地参与到“清晨 8 分钟”的减肥健身锻炼中，每天抽出 8 分钟来“储蓄健康”。在他们看来，拥有多少财富并不引以为荣，让他们自豪的是健康指数达标，因为他们已经逐渐认识到：健康是人生最大的资本。储蓄健康就是积累了最大的财富。如果把健康比做“1”，那么财富、权利、地位等就是这个“1”后面的“0”，失去了健康就等于失去了一切。

我国卫生部的最新监测结果表明，许多与肥胖有关的疾病发生率都有上升的趋势，而且正在逼近年轻人。这在很大程度上与人们摄入高脂肪、高胆固醇的食物过多，而体力活动减少导致体型肥胖是密切相关的。于是就出现了减肥瘦身的热潮，随之而来，各种减肥法、减肥茶、减肥保健品便应运而生。急切想减肥的人们盲目地这也试试，那也试试。减来减去，胖子还是越来越多；今天减肥了，明天又吃胖了。殊不知，减肥健身是一项系统工程。

减肥健身要有科学的态度和正确的认识。我们进行体育锻炼，不仅是追求外表的苗条健美，更重要的是追求内在的健康。《清晨 8 分钟》使你达到的是“从里到外的健康”。

减肥健身要有持久的精神动力。我们进行体育锻炼，不仅要追求身强体健，而且要追求精神健康，树立积极向上的人生态度，养成科学的生活方式。持久的精神动力来自于对事业的追求，来自于对家人的责任，来自于对自身的关爱。

减肥健身要有科学的时间安排。清晨是锻炼最有利的时刻,是符合人体生理学的最适宜时刻。清晨也是忙碌的人们一天之中惟一可以自由支配的时间,因此容易使减肥健身运动持之以恒地坚持下去。

减肥健身要有科学的锻炼计划。我们追求的是全身的健康,是从里到外的健康,因此减肥健身要系统而科学地锻炼人体的各个部位。哪个部位有多余的脂肪就只锻炼哪个部位,这样做不仅收效甚微,而且也不利于人体健康。《清晨 8 分钟》为你安排了系统全面的锻炼计划。

减肥健身要养成科学的饮食习惯。科学的饮食习惯不是节食,不是抛弃一切美味佳肴,而是要掌握各种食品“习性”,科学、合理地安排饮食。科学的饮食习惯不仅仅是为了减肥,更重要的是为了提高生活质量,把人们从追求美食的误区中解放出来。享“口福”不是福,它只是人类的低级需求。

《清晨 8 分钟》就以上五个方面的问题,全面系统地给出了科学的答案。它不仅以现代科学理论为依据,而且经过了数百万人的实践检验;它不仅提出了一整套减肥健身计划,而且提出了减肥健身的新理念。“减肥”和“健身”是健康这辆车的两个轮子。要获得健康,减肥和健身二者缺一不可。《清晨 8 分钟》既注重减肥,又注重健身,是减肥和健康的完美结合。

鉴于如上所述,我们隆重地推出中文版《清晨 8 分钟》,旨在为国人推荐一种行之有效的减肥健身方法;旨在让渴望减肥健身的人们少一份盲目多一份理智;旨在使中华民族真正成为体魄强健心理健康的伟大民族。

衷心祝愿广大读者:身体健康,体型健美!

编者

2002 年 5 月

你获得了动力

安东尼·罗宾斯

祝贺你,你终于承担起改善生命质量的重任了。我真诚地相信,身体的健康和勃勃的生机是一个杰出生命的基础;而且我保证,当你的生命处于最佳状态时,你会享有惊人的体力,它会使你茁壮成长,使你能够为他人做出奉献,并给你带来美满的人生。有了这股力量你就具有了无限发展的可能性。不仅使你感到身体上的强壮,而且在心理上你也会觉得自己思路清晰、反应敏捷,这能使你把精力集中在控制自己的未来上,圆你事业成功的梦想。

记住:你的身体不是你的敌人!有许多人,他们极想做出骄人的业绩,自己给自己加了巨大的压力。不幸的是,他们把食物当做缓解精神压力的手段,最终导致健康状况下降,并且常常会感到失望,甚至绝望。

我们都知道,我们应该改变自己的习惯,并以此来改变我们的生活方式。但结果呢?往往在开始时进行新的健康计划决心很大,不久就出了些问题,一味强调“没有时间”,于是就放弃了。其原因是,我们的决心是建立在“应该”的基础上,而不是建



立在“必须”的基础上。就像我总和别人说的那样，我们老是自己对自己说“应该”。除非我们把决心变成自己生活的一部分，否则我们所做的种种改变就只能是临时性的。

一旦健康变成了“必须”，那么在我看来，有助于人们坚持锻炼的另一项因素就是教练。好的教练应该了解你所遇到的挫折，鼓励你战胜各种挑战，沿着健身之路一直走下去，并加快步伐。和这样的教练一起锻炼，你一定能达到既定的目标。

乔治·克鲁伊斯的《清晨8分钟》这本书，就是这样的一个教练。乔治很早就想改变不健康的生活习惯，恢复生命的活力和热情。他知道获得并保持健康所遇到的各种困难，所以，他了解支持的重要性。《清晨8分钟》会把你推向必胜之路，在这条路上乔治陪你走过每一步。但是要走到4周锻炼计划最后完成的那一天，你只需要一个人，那就是你。

《清晨8分钟》将全力支持你争取健康和健美的决心，使你最宝贵的财产——身体，永葆青春。你将学会如何达到最佳的健康状态，以及如何以饱满的热情，有计划、有步骤地着手执行这项计划。进行锻炼的时间已压缩到最低限度，而你的能量则被最大程度地激发了出来，产生了巨大的动力，推动你向着希望达到、也应该达到的目标前进。

请记住：我们每个人的命运都掌握在自己的手里，理想的实现就在我们做出决定之时。我尊敬你，并高度评价你的这种行为。把健康和活力当做一件非凡的礼物送给自己吧！

准备好开始!

欢迎你参加清晨 8 分钟锻炼,这是专为没有时间进行锻炼的人设计的减肥锻炼计划。我祝贺你并且感谢你把我选做你的教练。

你的生活应该怎样改变?你为什么要坚持进行这样的锻炼计划?我认为这个问题很简单:减肥不需要花很多时间,如果你采用最有效而又经过实践验证的方法,那么你也不必受太多的苦。

这项计划是我在网络空间里教了 300 多万用户所产生的结果。我的计划是在他们的反馈意见和成功经验的基础上,专门为缺乏时间而又想迅速减肥的人制订的。如果你不愿意在体育馆里花几个小时只是装装样子,那么本计划就适合于你;如果你也不愿意坐等未来的结果,那我的计划也适合于你。

在这里我向你保证:遵照我的锻炼计划,你一定会看到“清晨 8 分钟”的神奇效果。你需要的每一件事情都在本书中写清楚了。做好准备迎接你生活中常见的挑战吧!我期待着你成功的消息。

JORGE CRUISE

你的教练
乔治·克鲁伊斯

清晨 8 分钟

目 录

你获得了动力(安东尼·罗宾斯)	v
准备好开始!	vii

第一部分 乔治和你

第 1 章

乔治的故事

——本书的诞生	3
---------------	---

第 2 章

你为什么会发胖——我们都被误导了	12
------------------------	----

第 3 章

愿望优势——你的坚实基础	16
--------------------	----

第二部分 神奇效果

第 4 章

做两项快速动作就会成功!

——很快会瘦下来	33
----------------	----

第 5 章

塑造一个全新的你

——为什么要在早晨运动?	40
--------------------	----

第 6 章

吃脂肪,减体重

——既能享受美食又能有效减肥	47
----------------------	----

第三部分 锻炼计划

第7章

4周就能令人刮目相看——把乔治的计划付诸实施	77
第1周	81
第2周	109
第3周	137
第4周	165

第8章

你的新生活

——如何保持成功并进一步降低体重	193
------------------	-----

外一章

竞走——锻炼你的心脏	199
------------	-----

第四部分 速查资料

吃脂肪,减体重的简便方法	209
食物速查表	211
“吃脂肪,减体重”一周饮食安排	219
乔治推荐的菜谱	227
“吃脂肪,减体重”饮食卡片系统	233
争做减肥明星	235
关于作者	237
摄影图片提供者	239
还要继续锻炼吗?	240



第一部分

乔治和你



乔治的故事

本书的诞生

在我决定改变我的体型，把减轻体重当做优先于一切的头等大事以前，我是什样子？我的生活又是什么样子？我还记得很清楚，仿佛历历在目。只要我想起我竟然能够坚持了这么长时间的锻炼，我就感到非常满意。说真的，要是你对自己的生活从里到外都感觉满意，你也会感到由衷的喜悦，甚至觉得自己很伟大。

我们知道，一个人所能拥有的最有价值的东西，就是他自己的身体，一个健全的身体。不管你拥有多少财富，如果你失去了健全的身体，就失去了一切。这就是为什么我要致力于教会其他人最好的和最有效的锻炼步骤：我的清晨 8 分钟锻炼计划。



你也许会这样想，我这个人一直是位健美先生，一直保持着良好的体型，但这两样都不对。我知道得很清楚，体重超常会带来什么样的麻烦——真是糟透了。因为我也曾经是个大胖子，而且不光是我，在我们家里，我爸爸、我妹妹和我爷爷都曾经是胖子，而且身体衰弱。当然我们现在都不是了。

身体虚弱的“小皇帝”

我在加利福尼亚南部长大，我母亲来自墨西哥城，我亲爱的父亲则是宾夕法尼亚人。我的双亲是美食爱好者，爱好丰盛的食物：奶酪、牛奶、奶油、油炸食品、香肠和红肉，而且吃得还特别多。

从根本上说，我们家里有两个错误的观念。第一就是，他们相信爱你就是给你吃东西，爱你有多深，就要给你吃多少东西。我妈妈和我奶奶十分疼爱我，所以她们两人给我吃了不少东西。经常是妈妈刚给我吃了饭，奶奶又给我吃一顿。我的胃里经常装满了两位亲人给我的“爱”。我可能要吃3个孩子的饭量。我吃了大量的用奶酪做馅的油炸玉米面饼、大红肠、三明治和辣味奶酪小薄饼。我们经常是在快餐店里吃饭，当我们吃完以后，我的好胃口经常引起人们的惊讶。

这张照片是我还没有改变生活方式的时候照的。如果我不改变饮食习惯，那我的体重很快就会超过200磅（1磅=0.454kg）。



如果我不爱吃盘子里的食物，我妈妈或我奶奶马上就亲自给我做好吃的。我至今无法解释，为什么“爱”会和“食物”纠缠在一起，而且这样难解难分。也许是因为我奶奶总是回想起她小时候家里穷，经常吃不饱饭的经历。所以，她就一定要保证，她的孙子们绝对不能再过这样的日子了。

我变得越来越圆，越来越胖了，我妈妈一直就叫我“小皇帝”。我其实不像小皇帝，倒更像一只小皮球。

我们家还相信，体育锻炼是一件枯燥无味的苦差事。我的父母都很忙，他们每天要工作10个小时。我们家压根就没有进行过体育锻炼。在我看来，谁也说不出来我们家这样做有什么不对。至于我奶奶嘛，她老人家一直认为，她的宝贝孙子——我，这一身肥肉是健康的标志，而决不会是虚弱的象征。

慢慢地我长到了15岁，在这个年纪起，我变得体弱多病。我的运动能力低下，经常性头痛，而且还有严重的气喘。从没有人怀疑过，至少在我家里没人怀疑过，我的健康状况和我的生活方式有什么联系。

随着我的体重不断增加，我也越来越失去了活力。在学校里，到了孩子们组队玩足球、垒球或橄榄球的时候，他们总是最后才叫上我。我不愿意体育课不及格，但是我知道我肯定做不好。我很清楚，因为身体不好而把自己看做是个废物是什么滋味。特别是当小伙伴们告诉你，他们认为你不行的时候。我还记得小学里的健康测试，体育老师叫我们做仰卧起坐和俯卧撑，我做不了，就连一个也做不了。

这种状况弄得我差点死掉，没错，就是差点死掉。有几个星期我肚子疼得很厉害，我喝了大量的水和草药茶，但是一点用也没有。我吃不下饭，很快瘦了下来。还进了一趟急诊室，那一次是因为一片肉引起了急性阑尾炎。

从那个时候开始，我决定改变自己的饮食方式，但是我并不知道应该怎样做。在那个时候，对于我来说，健康饮食和体育锻炼还陌生得很！

打击落在了我们家

在我 18 岁的那年，一场变故使我确立了良好的饮食和体育锻炼的习惯。就在那一年，医生们给我爸爸下达了“死刑判决”，他被确诊为前列腺癌。医生告诉他，这个病无药可救，他最多还有一年的寿命。他们预言，如果做前列腺切除手术，再加上放疗和化疗，也许可以再活 5~6 年。我爸爸深知切除前列腺会毁了他，除了中断他的性生活以外，还会使他终生小便失禁。所以他决定放弃这种治疗。

那是 1989 年，我爸爸看起来还很健康并且充满活力。他放弃了手术和放疗、化疗，开始积极地改变生活方式。他加入了一个在圣地亚哥举办的健康中心。那是个标新立异的健康中心，在那里，人们学习如何改变生活方式，提倡清除体内垃圾，恢复青春活力和自然疗

法。他不幸罹患的癌症深深地震动了我，我意识到，如果我不改变自己的生活方式，那么迟早有一天，我也会面对同样的疾病。

现在我父亲减轻了 30 磅体重，也比过去健康多了。

