

健康生活
时尚生活秀



秀体瘦身

www.showti.com

3周塑造苗条人生

21天 瘦身

金山 等/编著

 中国轻工业出版社

21天 瘦身

金山 姚力 闫晓红 / 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

21天瘦身/金山等编著.—北京:中国轻工业出版社,2007.1
ISBN 978-7-5019-5755-2

I.2... II.金... III.减肥—基本知识
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142614 号

责任编辑:戴 婕
策划编辑:戴 婕 责任终审:劳国强 封面设计:奇文云海
版式设计:史乐瑞 责任校对:李 靖 责任监印:胡兵、张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2007年1月 第1版 第1次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:5.75

字 数:75千字 定价:25.00元

书 号:ISBN 978-7-5019-5755-2/TS·3346

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60562S2X101ZBW

致 Alex

希望一个健康的生活方式是我们能给你的最好的礼物。



序

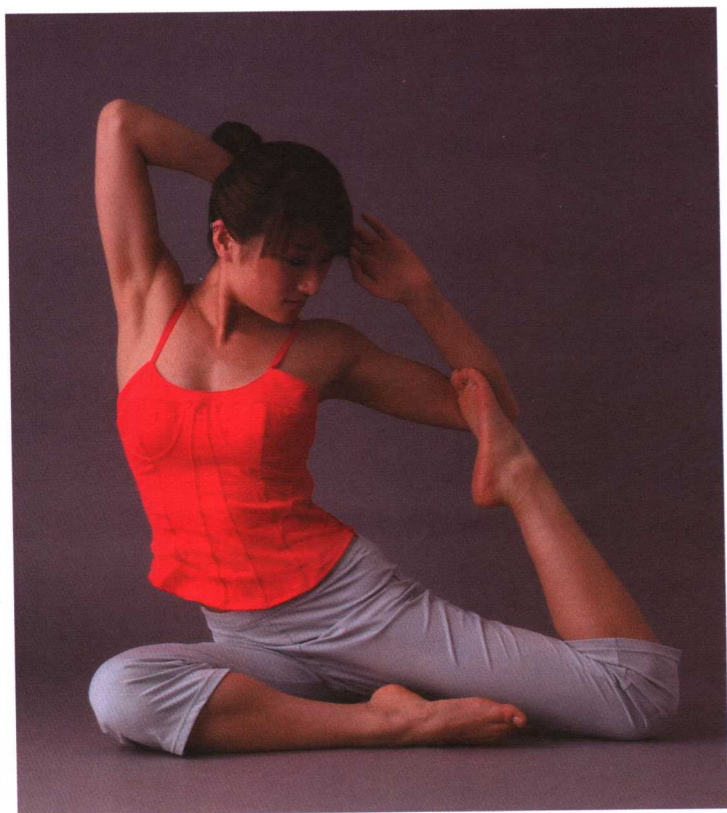
如果你每天迈出一小步，经过3周的时间，你就会在成功减肥的路上向前一大步。

行为管理学家认为改掉旧习惯和养成新习惯需要3周的时间。这本书给了读者一个21天的计划，以改变你的饮食和运动习惯达到管理体重的目的。它并不是肥胖这个严肃的健康和心理问题的“速成疗法”，而是给了长期为体重而苦恼的人们一个一辈子不发胖的解决方案。这种体重管理方案着眼于让肥胖人群建立一个健康的生活方式，这个生活方式包括了营养均衡的膳食，规律的运动，同时强调了日常生活的行为改变来支持这一健康的膳食与运动习惯。

作者利用自己长期帮助肥胖者和体重控制者的实践经验，把美国先进的体重管理理念浓缩到3个星期的计划当中。每一天有一个课题，每一个课题都为瘦身者提供了便于操作的行动计划，比如如何对待饥饿感，如何让自己在繁忙的生活节奏中找到运动的时间，如何控制情绪化进食和暴食。这些看起来很琐碎但非常重要的信息可以帮助你走出肥胖的怪圈，管理好自己的体重。当读者随着每天的题目而进步时，他们会发现自己生活更健康，更自信，体重下来了，成为战胜肥胖的英雄和他人羡慕的对象。

Larry Appell

美国著名体重管理专家



21 天瘦身，不是美丽的神话 1

速效减肥法的真相 2

健康生活方式的秘诀 6

第一要素——全面、合理的饮食 6

第二要素——规律性的健身 7

错误瘦身法大揭秘 8

3 周塑造一个全新的你和全新的生活方式 12

第 1 周 开头并不难 15

第 1 周饮食计划 16

本周重点：每餐少吃几口，等于一周少吃两餐。

第 1 周运动计划 19

本周重点：动起来，不用大动，但是不可以不动。

第 1 天 公开你的瘦身决心和计划 25

第 2 天 清除你周围的环境里不利于瘦身的东西 29

第 3 天 从现在开始诚实记录饮食 32

第 4 天 学会应对饥饿感 36

第 5 天 思考并接受“浪费粮食”的新定义 40

第 6 天 学会拒绝的艺术，对不该吃的食物说不 44

第 7 天 瘦身计划中要关注运动 47

第 1 周回顾 53

第 2 周

更上一层楼

57

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------|----|
| 第 2 周饮食计划 | | 58 |
| 本周重点：美味不等于高热量。让我们来享受低脂食品。 | | |
| 第 2 周运动计划 | | 60 |
| 本周重点：每天多运动 10 分钟，每周可以多消耗 350 卡。 | | |
| 第 8 天 | 找到你的瘦身搭档 | 65 |
| 第 9 天 | 培养自己做个苗条的“大厨师” | 69 |
| 第 10 天 | 学会控制情绪化进食 | 73 |
| 第 11 天 | 挤出时间来做运动 | 78 |
| 第 12 天 | 学习分析自己瘦身时的失误，学会
“宽恕”自己 | 82 |
| 第 13 天 | 成为应对“特殊情况”的大师 | 85 |
| 第 14 天 | 掌握瘦身的法宝——自爱自尊 | 89 |
| 第 2 周回顾 | | 93 |



第3周饮食计划	98	
本周重点：学会从GI指数的角度来看食物。		
第3周运动计划	100	
本周重点：身体在调整，运动计划同样需要调整。		
第15天	学习吃零食	103
第16天	别去看体重秤	107
第17天	成为健康饮食专家	110
第18天	了解并创造适合自己的时尚	115
第19天	战胜无节制饮食	119
第20天	学习应对平台期	123
第21天	奖励自己，你是值得的	127
第3周回顾	131	

瘦身案例 135

瘦身必读 瘦身小百科 141

饮食篇	142
8条基本健康饮食指南	142

核心食物表	142
超市采购攻略	145
餐馆全攻略	145
运动篇	148
有氧健身	148
请注意：热身和放松	148
有氧健身的四要素	149
塑身练习	151
塑身练习9大好处	151
塑身练习的基本要求	152
办公室健身方案	154
见缝插针运动法	154
办公室塑身动作大全	155
健身俱乐部全攻略	165
怎样选择合适的健身俱乐部	165
每次使用俱乐部所需物品	167
网上瘦身指南	169
不是结束，而是新的开始	170



21 天瘦身， 不是美丽的神话

我不卖速效减肥药，也没有绝密的瘦身食谱。我要帮你在3周内养成一个健康的生活方式。这个生活方式可以帮你达到成功瘦身的目的。更重要的是，它不仅科学、完全健康，而且可以持续地起作用，绝对不会让你的体重反弹。

这是一个让你受益终生的瘦身计划。



21 速效减肥法的真相

天 瘦身，也就是减肥，是现在的热门话题，而且一定是今后很长
瘦 一段时间里的热门话题。有很多人都热衷于瘦身。想想看，你周围
身 的人，包括你自己在内，肯定有数不清的人正在瘦身吧。再想想，
这里面又有多少人以失败告终？有统计表明，曾尝试过减肥的人，
只有2%的人真正成功而且能够保持。而大多数人只是瘦身一段时
间，体重降下来了，一旦停止努力，体重又反弹回到原来的水平，
甚至可能还超过以前。

由于越来越多的人渴望减肥，又没有什么好办法，就有人不失时机地推出各种“迅速减肥法”。有些写着“5天让你减重2.5公斤”，又有人宣称“一个周末让你减5公斤”。一般来说，这些广告会吹捧一种药，一个“系统”或是一种极端的节食法，在短时间内快速减肥。这些“速效”的瘦身方法的效果往往是，或者使你严重脱水，或者减掉的是应该保留的肌肉，而不是脂肪。这也就是为什么“迅速瘦身法”会一时地降低体重的原因。统计结果显示，这些轻松减去的体重往往会在一年内又“轻松”地长回来了。随着时间的推移，这种体重的反复增减会导致减肥越来越难。换句话说，快速减肥只能是一种幻想！

而且你必须知道的是，错误的瘦身方法不仅是暂时的，甚至只有害而无害。它可能造成对脏器的损害，包括内脏、大脑、神经系统甚至是内分泌系统的损害，有些损害甚至是不可逆转的。已经有不少人因为不当的瘦身而死亡。

普拉特尼先生的故事

从俄亥俄州立大学获得运动生理学硕士学位之后，我在被誉为“芝加哥第一”的一家健康咨询公司工作，为美国最高收入阶层的人士量身定制瘦身服务。为配合客户强烈的需要，我们曾推出了1万美元减肥计划。这个计划一举获得成功。计划中运用了最先进、安全、有效的健身和饮食配方，使客户达到健康苗条的目的。作为这个计划的主要推行人，我受到《芝加哥论坛报》的个人专访，所指导的运动课程还被ABC“美国你早”做实况播出。

无论在国内还是国外，很多人在知道了我的经历后，常常会把他们刚刚听说的快速减肥法跟我探讨。绝大部分这种所谓“最新”、“最快”、“最容易”的方法，实际上是给一个很严肃的问题一个轻易的回答。走进任何一家书店，你都会发现关于节食和减肥的书在书架上绵延不绝。这个时候你就会彻底认识到节食和减肥这一话题的内容是何等的丰富。

我曾经有一位客户，我们一直保持着联系。他就是热情推荐我考上芝加哥大学MBA的H·普拉特尼先生。他出身贫寒，但是大学毕业后凭自己的远见与果断，成功挽救了数家企业，自己也在几十年中积累了数以亿计的个人财富。退休后普拉特尼先生仍参与很多慈善事业，过得忙忙碌碌。他酷爱美食美酒，吃很多高脂肪、高热量的食物，而且基本上没有什么体力活动，所以人较胖，而且血脂很高。他长期受腰、背疼痛的折磨，膝盖也有毛病。开始时我根据他的身体状况和健康目标，给他制定了一个适当限制饮食的计划，并

21 且每周两次做结合有氧运动和塑身训练的锻炼。很快地，他的腰背痛减轻了，身体姿态得到了改善，人的精神也好了很多。他体会到了高质量生活的好处，更积极地控制饮食，并把锻炼增加到每周4次，体重在两个月内减轻了5公斤。在体检中，血脂也降低了很多，他的医生甚至怀疑化验员错用了其他人的血样。

这样的成功我相信一定可以复制。据多个研究显示，每个人形成或改掉一个习惯大约需要3周的时间。你要做到的就是花3周的时间，养成一个良好的、能让你一生受益的生活方式。

成功的减肥来源于不断的学习

和饮食计划一样，人的类型也有各种各样。我们有不同的新陈代谢类型，不同的口味偏好，不同的生物钟以及不同的日常作息。从来都不可能存在一个适合所有人减肥的神奇计划。背景、体格、饮食的个人偏好，这几个方面的综合作用使我们每个人都是一个独特的个体。除非你能认识到这一点，否则你将不停地经历节食的失败，并发现自己总是感到灰心、烦恼、失望和无助。

把积累的所有关于减肥的知识抛到脑后，拿一袋油炸土豆片坐到电视前，并不是应对这一困境的好方法。正确的态度是：好好学习营养学和减肥机制方面的知识，并把这些知识和我们自身的实际相结合。比方说，早餐吃一个全麦馒头，午餐吃凉拌黄瓜，晚餐吃蔬菜汤和煮鸡蛋，这些不含脂肪的食物也许会让你赢得这一天。但是如果你了解到早餐如果不摄入蛋白的话，整个上午你的肚子都会咕咕地叫个不停，这时候你就会考虑改变自己的饮食计划。如果

你对肉类有一些偏好，可是含肉的计划又可能不适合你。事实上，没有一个饮食计划能绝对适合独特的你。

对营养学或体重控制的机制了解得越多，你就越有可能找到适合自己需要的日常计划。你是一个独特的个体，一定有一些特殊的需要。无论是基于健康、审美还是其他的原因，你都有必要对自己的观念做一些修正。过程需要基于个人的需要，这一点非常重要。

有益一生的生活习惯比速效更重要

速成的减肥计划也许是有诱惑力的，但是它无法实现通过平稳减肥方式所达到的长期的减肥效果。平稳减肥方式意味着设计并维持一个好的平衡饮食，而不是像快速减肥那样依赖于失调的计划。而且，平稳减肥也会为关注身体的整体健康提供更为广阔的空间。肌肉质量、身体状况和能量的实质性改变都会对控制体重有积极的影响，但是我们需要时间来进行这些改变。

在短时间内对自己的饮食作剧烈的改变看起来似乎很有效，但它很难起到长期作用。强迫自己开始一个节食计划，一定要让自己的体重在一周内减少 2.5 公斤，与其这样，还不如制定一个更保守的目标，比如只要求每周减去 1 公斤。不知不觉中，你就实现了从现有的饮食习惯向健康的、规律的饮食方式的转变，而这是你希望追求一生的目标。只有你了解了这些，你才能进行合理的减肥。同时你也就能拥有足够的时间来建立或改变自己的习惯。

健康生活方式的秘诀

第一要素——全面、合理的饮食

减肥计划的**最大杀手**就是，每天一成不变的饮食带来的单调乏味。对绝大部分人来说，厌烦时的办事效率总是特别低的。你很快就会发现**自己觉得气馁**。并且为了打破这种单调，你可能会偷偷地犒劳自己一些其他的食物。或者当你早晨起床时，面对那份你已经忍受了一个月的减肥早餐，你终于忍不住对自己说：“我再也受不了每天都吃相同的食物了。”接下来你也知道会发生什么事情——你又回到了过去的饮食习惯。

另外，长期只吃几种食物可能也无法满足你全面的营养需要。你也许已经非常注意营养了，但你忽略了那些微量元素，这些微量元素有助于你消化和吸收食物。在这种情况下，一个可能的后果就是，你的身体非常渴望食用含有那些微量元素的食物。如果你满足了身体的这个需要，你可能就会发现你已经完全破坏了自己的饮食计划。

越来越多的减肥计划意识到了饮食多样性的重要性。这些计划会先把食物进行分类，然后你可以从每一类食品中选择一到几种来构成你的菜单，而这些减肥计划则会从整体上来规划你每天应该摄取的每一类食品的量。这种饮食方式的**最大好处**就是能够使你的饮食更全面。它在充分考虑个人选择的同时还能够为你提供健康全面的营养。这些计划都非常的人性化，所以即使在你减肥成功之后，它们仍然是切实可行的。

科学研究表明，当你少吃一餐时，你身体的代谢速率会降低，从而使你的身体燃烧较少的热量。而规律的饮食则能为你的身体提供平稳的能量和营养，从而使你的身体能够最高效地运转。还有研究表明过度的节食有可能会导导致摄食障碍。平衡的饮食应该包括足量的纤维素，少量的脂肪和糖类。它能以最好的也是最有营养的方式来帮助你减肥并且不会有任何危险。

第二要素——规律性的健身

当你想要减肥的时候，你当然想尽快地达到减肥目标。减肥的目标体重是如此的有吸引力，以至于你会不惜采用任何减肥的方式。节食和运动是减肥的两种最有效的方式。如果你能够合理地使用这两种方式，你将可以达到最佳的减肥效果并能够长久维持自己的体重。但是，如果你走向极端，那只会对你的减肥起反作用，甚至会对你的身体有潜在的危险。

任何饮食计划不鼓励运动健身都是不行的，有无数研究表明，规律的健身运动是降低和保持体重的基本要素。运动可以提高你的新陈代谢水平，使你消耗能量更快、更多。力量训练还可以增强你的肌肉，进一步提高你的代谢，使你的身体成为利用能量的小火炉。

以前我们认为吃饭香，睡眠好，精力旺盛就是健康。无疑这些都非常重要，但这些也是外在表现而已。现在生活节奏加快，健康科学的发展也为我们提供了新的依据和方法。健身也就不只是停留在饭后百步走的水平。现在大多数人都已经认识到健身的重要性，但锻炼时没有规律性，往往只是加强了健康的某一个