

美国《纽约时报》畅销书排行榜第一名《终身塑形》系列之女性版

Body
— for —
LIFE
for Women

女性成功塑身

欧美万千女性成功实践的减肥健身宝典

[美] 帕米拉·皮克 著
江承志 高扬 译

国际超模
辛迪·克劳芙
作序推荐

北京体育大学出版社



之前

之后

2年以后

之前

之后

4年以后

之前

之后

5年以后



以后

女性成功塑身



以后

(美) 帕米拉·皮克 著
江承志 高 扬 译



以后



以后

北京体育大学出版社



以后

策划编辑 杨 宝
责任编辑 曾凡容
审稿编辑 李 飞
责任校对 静 一
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-0293

Body for Life for Women

Copyright © 2005 by Pamela Peeke, M. D.

Copyright © Photographs 2005 by Rodale Inc

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

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2005

Through Beijing International Rights Agency

All Rights Reserved.

图书在版编目(CIP)数据

女性成功塑身/(美)皮克著;江承志,高扬译.-北京:

北京体育大学出版社,2007.5

ISBN 978-7-81100-754-1

I. 女… II. ①皮…②江…③高… III. 女性-减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046018 号

女性成功塑身

(美)皮克 著
江承志 高扬 译

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	9

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 10000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

谨以此书献给曾与我并肩合作的女性们，以及那些挚爱她们的人。她们的经历，坚定了我的信念：关于健康饮食和体育活动的一切，只要想了解，都可以学会。可是，一切须从精神起步，否则，一辈子身心健康的目标决难实现。她们帮我创建了精神心灵、饮食习惯和美体塑形三位一体的锻炼方式，拥有了一种更为协调一致的关身心健康的方式。写下这些文字时，我想到了多年来遇到过的那些女性们——她们的勇气与坚韧，简直无法估量。

我还要将此书献给所有愿意接受挑战、改变生活的人们。每个人都有能力使自己的心灵和身体达到理想状态。诚如汤尼·拉索达（*Tommy Lasorda*）所言：“可能与不可能之间的差异在于人的决心。”这又是关乎精神的问题。

因此，就我内心而言，是为了鼓舞各位。当各位开始时，我就在您身边，为您鼓掌，为您加油。

潘 (Pan), 你总是给我激情、鼓励和勇气, 战胜困难。我丈夫和家中亲人患癌症到了晚期, 我自己乳腺癌复发……经历这么多磨难, 很容易被打垮。我要求你给我施“魔法”, 好让我填满内心深处的痛苦, 一心一意过好我和爱人的每一天。你向我建议: “尽量让每一天充满爱与欢乐, 魔法就会显现。当你相信你的心灵、身体和精神是一个完美的整体时, 便可以获得更深的宁静。这也是你献给世界的礼物。”我在皮克 (Peeke) 训练班中的历险——无论是 9·11 后的纽约马拉松长跑还是 2003 年 8 月登上阿司彭 (Aspen) 的格林山 (Green Mountain) ——都让我的精神心灵、饮食习惯和美容塑形得到改善。这些经历使我得以抓住机会, 在几天内抛却化学理疗、胸怀爱心, 在自然中找到最大的快乐, 获取生活的激情。时至今日, 这些都是我珍贵而清晰的回忆。难道生活中还有比这种状态更好的时候吗?

我还记得登上山巅时, 看到周围群山环绕, 几乎不敢相信自己实现了这一切。任何关于癌症的担忧全都烟消云散。相反, 我意识到自己身体和意志的力量, 十分平静。我坚信能干好任何事。

贝笛·劳森 (Betty Lawson)

癌症患者、皮克训练班成员

目 录

致谢	1
前言：真实事例	4
辛迪·克劳芙的序言	10
第一章	
造福女性的突破	12
寻找女性的健康准则	14
差异万岁！	16
成功准则：“精神心灵—饮食习惯—美体塑形”	
三位一体	19
心理小障碍	20
女性对自己的承诺	24
实施你的“塑身美体 12 周挑战计划”	25
不再隐藏自己——从身体到心灵	27
她打败了所有痛苦并重塑腰围	29
95 岁时，她仍然在进行着	30

第二章

女性健康的调节：从身体结构到荷尔蒙水平变化的历程	32
脂肪，肌肉和性别	34
女性荷尔蒙水平的四个阶段	36
第一阶段：开始来月经到第一次怀孕	38
第二阶段：生育期	44
第三阶段：准更年期和更年期	52
第四阶段：更年期之后	63
你的年龄阶段；你的计划，你的身体状况	72

第三章

精神心灵：女性终生健康之心态积极十法	73
准则 1：拥抱逆境	75
准则 2：找到自己动机的“靶心”	78
准则 3：自乐	88
准则 4：抱怨，悲叹，牢骚，可总得完成工作	90
准则 5：目标在于进步，不在于完美	92
准则 6：不要让压力扰乱你的心绪与肠胃	94
准则 7：让自己轻松	98
准则 8：学会明智地调整自我	99
准则 9：为赢得关爱自我的权力而奋斗	102
准则 10：从你自己的“女性密友群”获得支持	104
准备好了吗？	106

第四章	饮食习惯：女性终生健康之饮食方法	107
	阶段性的营养需求	109
	睿智女性，健康饮食	114
	女性健康人生饮食方法之：工作时的饮食规则	117
	那么，什么是你能吃的呢？	127
	吃一些巧克力	147
第五章	美体塑形：女性终生健康之训练准则	150
	你应该运动减肥了	152
	塑身计划需要步步为营	153
	肌肉的训练	156
	从女性健身计划中获得最大收益	163
	女性塑身训练的各个环节	171
	开始你的第一环节	175
	进入保持体重和“原地踏步”阶段	179
	回报：琳达的故事	181
	书的结束——你的整个旅行的开始	184
附录 A	训练指导	188
附录 B	问与答	228
附录 C	每日进程报道	243
附录 D	可供选择的方案与公式	250
附录 E	真实的成功事例	256

致 谢

本书的完成是大家集体努力的结果。组稿商阿曼达·厄班（Amanda Urban）总是事事当先，尤其感谢她总陪在我身边，一直把握全局并给我最大的鼓励和支持。还要谢谢为本书付诸努力的那群不同凡响的女性们。没有卓越的领导，任何事都难以成功。罗德尔女子丛书（Rodale's Women's Books）的副社长兼主编泰米·布斯（Tami Booth）就是一个极好的典范。她对本书满怀信心，并为之付出了心血。我的写作伙伴朱丽亚·凡太恩·理查德（Julia Van Tine-Reichart）是个文字好手。她经常四处奔波，追随我的行踪，因为我常在等火车或乘飞机的旅途中写作，也常在看病、讲课或去电台作专访时抽空写作。现在她对我已甚为了解，远非我的感谢所能言表。她可以称得上是位卓越的艺术家的。我相信，在本书完成之后，我们的友谊仍会长存。玛丽斯卡（Mariska）负责编辑稿件。我一听到她的名字就会联想到她那严格的期限，吓出一身汗。本书的问世离不开她的才华和毅力。干得好，玛丽斯卡！

作为原“EAS 健康人生”活动小组的一员，我首先应感谢欧吉·耐尔托（Augio Nieto）。他是 EAS 的理事，是“健美人生”公司的发起人，也是我的朋友兼同事。是他鼓励我转换写作思路，专写与女性相关的健康话题。他也教会我生活的道理：“要想随心所



欲，先须为心所不欲”。当我深夜里猛敲键盘赶稿子时，他的话便成为我的慰藉。我还要感谢梦蒂·莎尔玛（Monty Sharma）和史蒂夫·布林（Steve Breen）为本书的完成付出的辛苦劳动。还有“北巢之友”的主席查尔斯·贝尔德（Charles Baird）和布雷恩特·诺德逊（Brent Knudson）先生，在他们的帮助下，我促成了罗德和EAS的合作。当然，还有比尔·菲利普斯，从他那里我证实了写这本书的意义。

我生命中有幸遇到很多良师益友：比如欧吉（Augie），他为我照亮了前方，指明了人生道路；还有埃拉·布朗德（Ira Brind），他要求我代表世界会长组织发言的那一刻，我便知道了他也将是我人生中一个重要的朋友，我的职业道路的形成得益于他的友好和智慧。

不用说，如果没有我的助手维妮塔·斯通（Vinita Stone）为首的“女性密友群”，这所有的一切都将不可能。维妮对我的一切了如指掌，虽然听起来有点夸大其词。她负责协调我的时间，使我能提高工作效率，和我一道打理这本书出版过程中各方面的事务。任何语言都难以表达我对她的由衷感激。我的医疗事务负责人托纳（torne），在我繁忙的写作过程中，以惊人的能力为我安排接见每位病人的时间。同时，值得一提的是，托纳本身就是一个减肥的奇迹：11年前她成功地减肥60多公斤，而且她的身材保持到了现在，她就是本书中塑身成功的典型例子。皮克健身中心的病人们都爱听她讲述这样一个道理：任何人，只要愿望足够强烈，就能心想事成。我事务所的首席营养专家伊娃·兰德（Eva Rand）给了我专业的建议。临床医学家莎朗·弗里切特（Sharon Frischett）也在与性别特异性心理因素方面给了我宝贵的个人意见。

有些病人不惜牺牲自己的时间来向我讲述她们的经历，与我分享她们的看法。我将永远感激她们，从她们那里，我得到了触动心





灵的无价之宝。

在写书的过程中，许多朋友和同事的智慧和专业知识使我获益匪浅，我也要感谢他们：薇薇安·品（Vivian Pin）医生、艾米·奈尔斯（Amy Niles）、吉姆·希尔（Jim Hill）医生、乔恩·彼得士（Jon Peters）、乔治·克柔索斯（George Chrousos）医生、巴巴拉·罗尔斯（Barbara Moore）医生、米里亚姆·纳尔逊（Mirian Nelson）医生，还有肯·库伯（Ken Cooper）医生。

感谢我最亲爱的朋友琳达·索尔赫姆（Linda Solheim）、南希·赫兹勒顿（Nancy Hazleton）、凯·柯尔克帕特里克（Kay Kirkpatrick）、阿尔特·沃尔希和希拉·沃尔希（Art and Sheila Walsh）给予我的精神上的支持。感谢埃里克·伊肯罗得（Eric Eckenrode），我自己的身材得以保持有耐于他在健身房给予的专业指导。最后，感谢我的家人，感谢他们对我的包容和关爱。感谢我的爱人马克（mark），他在整个过程中一直陪在我身边，无微不至地照顾我。





成功塑身

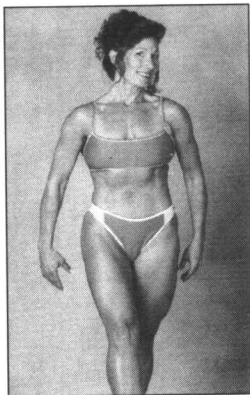
真实事例

前言

“既然我能做到，任何女人都能做到。事实上，只要相信自己能做到，那么就会发现没什么做不到。”



之前



之后



4年后

帕玛拉·海克尔森 (Pamela Hickerson)

一个女人，47岁时离了婚，体形臃肿，超重12.5公斤，对自己完全丧失信心。她如何才能改变自己的命运呢？

那时，我对这个问题的回答是“不要问我”。当时刚刚与丈夫离婚，我们结婚十年，他很英俊，是一个成功的律师。没能赢得他的心，我很难过，于是连离婚的事都让他一人做主。我什么都不想要，只告诉他“我要的只是你的爱”，但这似乎是他惟一给不了我的东西。

他绝不是个坏人。我们只是完全不合适。结婚那么多年，他从来没有为我着迷——我的体重就是一方面原因。在这段没有爱的婚姻里，除了拥有共同的社交圈子和一群很好的朋友，我们没有其他共同语言。我想要孩子，他却不想要。我们大半的时间都在忙各自的工作，从没花时间经营我们的关系。我失望、孤独——是啊，女人在孤独失望、无聊生气的时候会做什么呢？会吃很多东西，试图填满内心的空虚。于是我体重渐渐增加，同时越来越觉得自己失去了吸引力。

离婚后，我离开了原来与丈夫住的那栋临海公寓，搬到好几英里外破旧的活动住房里。想起过去的的生活和工作（电视制片人），我不禁问自己：“我也曾经获得过成功，现在究竟是怎么回事？”在家看电影时，我能吃掉一大块比萨，喝完一瓶好酒，现在这些成了我惟一的慰藉。我记得，无数的夜晚我打开冰箱拿出一大盒冰淇淋，一次吃上一大勺。能够直接把巧克力酱挤到嘴里，我决不会把它先挤到冰淇淋上面。同样地，生奶油我就干脆一整罐的抱到沙发上吃。

离婚时我体重71公斤，身高1.68米。学生时代的我还是很喜欢健身的。怎么会让身材走形到这个地步了？我怎么变得这么胖了？以前也曾试着想把身材锻炼回来，主要是想吸引丈夫的注意力，得到他的认可。看到沙滩上一个身材很棒的女人跑过，我就会



想：“只要拥有像她那样的身材，他就会爱我了。”

我似乎跟自己开了个有趣的玩笑：只在意自己的外表，却从未深入地思考过不开心的原因。所以我的减肥计划总是半途而废。

现在孤孤单单一个人了。离婚后的最初半年一直生活在阴影里，所做的就只有上班、回家和吃东西。我把自己封闭起来，与世隔绝；情绪低落，总觉得自己是个失败者。前半辈子做了太多错误的决定，现在都快 50 岁了，幸福的未来似乎遥不可及。

我生命中有了一个亮点，那就是保罗。他搬进我旁边的活动住房。他好像不大可能成为我的朋友——比我小 10 岁，热爱大海，很帅，是个冲浪运动员，一有机会就下海冲浪。他也是刚刚经历了一次痛苦的离婚，似乎很能理解我的痛苦。他帮助我修补房子，这样一来我们就成了很亲密的朋友。有一半的时间他的孩子们也会过来跟他住在一起，那时我们就一起在沙滩上面玩。我很喜欢他。

就在这段时间，一位朋友向我介绍了女性塑身美体 12 周挑战计划。她属于那种体形完美却还嫌自己太胖的人，她说：“帕姆，我要参加。你想不想跟我一起去？”

我当时刚过 47 岁，觉得一切都很渺茫——没有精力，一身赘肉，生活一潭死水，从未有始有终地完成过一件事。我需要点激励，需要这个挑战，于是下定决心背水一战，决不放弃。

我让保罗为我拍“挑战之前”的照片时，觉得有点窘迫。他按下快门的时候，安慰我说看起来已经够好了，这话让我觉得好多了。

后来拿到了照片，真为自己的身材吃了一惊。

之后，我很严格地按照规定饮食——是啊，我这个情绪一来就狂吃的人，居然做到了。我坚持每晚同一时间到健身房锻炼，那时正是那些漂亮的人们在外面吸引眼球，与另外一些漂亮的人约会的时候。我穿着肥大的 T 恤衫，戴着棒球帽和耳机，避免与别人交

谈。我不在乎别人怎么看我，我在那儿完全是只为我自己。

最初几周没人注意我，但是当其他人看到我的决心，看到我是多么认真，他们都开始帮助我、鼓励我了。我越努力，别人就越尊重我。

虽然我如此坚决，但第一个月很难熬。身上每块肌肉都酸痛酸痛的，痛得厉害，我却觉得很欢喜——觉得自己像觉醒了一般。酸痛证实了我还是活着的。

我从来不敢照镜子，就这样过了八个星期我才看到一些变化。记得那天正在刷牙，突然看到了胳膊上有一块肌肉。就在那儿——那块二头肌！我惊道：“哇，什么时候长出来的?!”

但生活总在你正有起色的时候给你出难题。第八周时我接到一个坏消息：我的父亲，这个世界上我最爱的人，被确诊患了前列腺癌。他做了手术，我带他去做放射和化疗。起先，我想我是不得不放弃这项挑战了。但是父亲却开始问我有没有完成当天的锻炼任务。其实不管我是肥胖臃肿还是消瘦苗条，他都同样爱我。因此，即使我是真的放弃了，他也不会觉得有什么大不了的。不过他说：“我更喜欢你坚持运动时候的样子，这时候你的精神状态更佳。”

当我向保罗提到想放弃的时候，他说：“如果你连自己都帮不了，那你如何帮助父亲？你自己先要强壮起来才能帮助你父亲变得更强壮。”

这对我而言是一个转折，因为我明白了只有先照顾好自己才能照顾好父亲。那晚之后，我去健身房的训练内容有了改变：我开始尝试举起以前从没举过的重量，而且一直坚持了下来。我的脸上写满了担忧——父亲的病，我的生活——后来我战胜了所有的恐惧和担忧，坚持下来，甚至在第11周扭了脚时都没有停过。

长话短说，截至第12周，我减掉了11.7公斤脂肪，多了2.7公斤肌肉。脂肪比例从27%下降到13.9%，小了3码。以前我勉



强能穿上 14 码的衣服，现在毫不费力就能穿 8 码的衣服了。我瘦成什么样子，连自己都认不出来了。

准备拍“挑战之后”的照片时，我意识到外表的改变远远比不上内心的改变。那堵墙——我建起来把自己与外界隔绝的墙，现在已经坍塌。我向自己证明：生活中无所谓艰难险阻，只有挑战。

拍照的第二天，我和保罗去划船，心情特别好。我终于明白了真正的改变绝不仅限于外形更佳，而是如何把握自己的生活。我变得敢去任何地方，做任何事情了。我并非感觉自己像是另外一个人，而是本来就成为了一个完全不一样的人。

“你是胜者 (champion)!” 保罗对我说。

我说：“不，我不是。”

“是你确实是”，他接着说：“不信你查查词典里 ‘champion’ 是什么意思。”

我查了。其中有一个定义写的是：“一个明显超出别人的人，取胜的人”。唔，没什么好争辩的了。我已经赢得了一件无价之宝：我的生活。

另外一个定义是：“一个热情地保卫或支持某件事业或别人的人”，这一点我也没什么好辩解的。我正保护和支持着父亲。我再也不会感到恐惧了，又开始对自己充满信心。

还有一个定义：“作战的人；战士”。每天我走进健身房都在为自己而战，流下的每一滴汗水和感受到的每一丝疼痛都因为我知道值得为自己一战。我意识到我之所以可以称为是“champion”，是因为能做到满怀希望，富有热情，鼓足勇气，充满信心！

事实上我的幸福生活才刚刚开始。结束“女性塑身美体挑战计划”后不久，我和保罗结婚了。我们在离前夫的房子不远的海滩上买了一个活动住房。他的两个可爱的孩子成了我生命里的礼物，简直太幸福了。父亲的癌症现在正在恢复中。我和他共同经营

一家公司。我们在新的生活道路上迈进，每一天都觉得很幸福。保罗教我学会了冲浪，我们一起去划船，一起用沙子堆城堡玩。我们热爱在一起的生活。

不可思议的是，现在我和前夫居然成了朋友。我想他应该很高兴我又找到了一个伴侣，我也知道他对我现在的身材发自内心地觉得惊讶。从他的一个朋友那里听到：还是在我跟保罗结婚前几个月，我正做冲浪前的准备工作。这时前夫和一个朋友在沙滩上，远远地看。

“打听打听船上的那个女人吧，她身材很火爆！你知道她是谁吗？”我前夫问道。

“你在开玩笑吧？”他的朋友回答说：“她是你的前妻帕姆啊。”

要知道——那就是我！圣经里面有这样一句话：“你或向左，或向右，你必须听见后边有声音，说：‘这是正路，要行在其间。’”我很喜欢这句话。我觉得我终于找到了自己的路，正在向更高的自我迈进。

这确实是我从挑战计划中获得的——而如果我能够，每个女人都能够。事实上你会发现只要相信自己能做到，就没什么你不能做到的。相信自己，为自己而战，加入“女性塑身美体挑战计划”吧！就是这么简单。