

全美最具影响力减肥教练最畅销力作
帮助数万减肥失败人士成功瘦身无一反弹

BOB GREENE'S TOTAL BODY MAKEOVER

快速 减肥圣经



揭开超级明星的私藏减肥秘诀

[美] 鲍勃·格林 / 著 刘宇 / 译

席卷全美的减肥圣经

全球畅销

永不反弹的瘦身革命

[基础] 体重难以下降的**4**大心理根源，你不可不知

[转折] 能将你的体重急刹车的**1**份神奇合同

[饮食] 越吃越瘦的**5**大基本原则，全球最热的**10**大瘦身食谱

[运动] 奥普拉成功减重**36**公斤的最详细方案首度公开

快速 减肥圣经



BOB GREENE'S TOTAL BODY MAKEOVER

[美] 鲍勃·格林 / 著

刘宇 / 译

快速减肥圣经

[美] 鲍勃·格林 / 著 刘宇 / 译

出版发行：安徽人民出版社

地址：合肥市金寨路381号九州大厦 邮编：230022

发行：0551-2817066 0551-2817099 (传真)

编辑：上海英华国际图书公司

印刷：常熟市南郊印刷厂

开本：680×930 1/16 印张：11.75 字数：282千字

版次：2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-213-03024-7

定价：19.80元

安徽人民出版社

策划: 杨雯

责任编辑: 王海涛

特约编辑: 蒋美君

图书在版编目 (CIP) 数据

快速减肥圣经/ (美) 鲍勃·格林著; 刘宇译. —合肥: 安徽人民出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-212-03024-7

I. 快... II. ①鲍... ②刘... III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第026402号

BOB GREENE'S TOTAL BODY MAKEOVER: AN ACCELERATED PROGRAM OF EXERCISE
AND NUTRITION FOR MAXIMUM RESULTS IN MINIMUM TIME by BOB GREENE

Copyright: ©2005 by BOB GREENE

This edition arranged with VIGLIANO ASSOCIATES

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 SHANGHAI INTERZONE BOOKS CO. LTD.

All rights reserved.

快速减肥圣经

(美) 鲍勃·格林 著 刘宇 译

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市金寨路381号九州大厦 邮编: 230063

发 行 部: 0551-2833066 0551-2833099 (传真)

经 销: 上海英特颂图书有限公司

印 刷: 常熟市华顺印刷有限公司

开 本: 680×980 1/16 印张: 13.75 字数: 165千字

版 次: 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-03024-7

定 价: 19.80元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

当我告诉读者们不要节食的时候，他们中一些人起初会迟疑。只靠运动和简单的饮食原则，在一定时间后，他们的新陈代谢真的开始加快，体重开始不断下降。我称之为“自由落体”。

TOTAL BODY MAKEOVER

目录

CONTENTS

- 001 代序：我是在认识鲍勃后才成功减肥的

——奥普拉·温弗瑞

- 005 自序：马上行动起来，减肥全速短跑

——鲍勃·格林

第一章 心理篇

- 023 第一个基石：诚实

抓住你生活中的真实性，你就能更快速地减肥，更好地改变你的体型和健康了。

问题一：找捷径——你总是在找容易的方法吗？

问题二：找借口——在没有完成你的许诺时你是否总有“理由”？

问题三：容易放弃——你经常因受挫折而中途放弃吗？

问题四：即时满足——如果你不能马上看到结果你会没有耐心吗？你会更愿意选择眼下利益，而不是长久的收获吗？

问题五：责怪——你总是为你自己的行为而去责备别人或别的事吗？

问题六：允许破坏者——你让他人阻止你的成功了吗？

问题七：拖延——你从未在今天做过能拖到明天的事吗？

问题八：停留在过去——你会把现在的生活归咎于很久以前发生的事情吗？

目录

CONTENTS

044 第二个基石：责任

你不能怪罪这个世界充满了无穷无尽的美食诱惑，但你需要对自己的身材负责。

048 第三个基石：承诺

有些人兑现了所有对别人做出的承诺，但却总是忘记了对自己的减肥承诺。

052 第四个基石：内在力量

我们每个人的内心深处都有很强的意志力。是否选择用它来帮助你成功减肥，是由你自己决定的。

第二章 运动篇

060 介绍篇

每种运动都有不同的益处，只有当你将它们合理地融合到一起，才能获得最佳的瘦身效果。

介绍一：运动种类

介绍二：运动作用

介绍三：三大运动

076 运用篇

不同的减肥人士应该接受多少强度的运动量？如何自我测试运动强度？

目录

CONTENTS

如何自我评价运动感觉？更有作者为你解答的塑身运动常见问题和建议。

运用一：运动阶段

运用二：强度测试

运用三：常见问题

运用四：教练建议

086 实践篇

正式进入12周快速减肥计划。

第一阶段：第1周——第6周

第二阶段：第7周——第12周

第三章 饮食篇

140 初级篇：五条简单的饮食原则

本书并不要求你在这个12周快速减肥计划中正式节食，但是确实希望你努力选择健康的食物。

原则一：执行饮食截止时间

原则二：吃有营养的早餐

原则三：每天最少喝6杯水，每杯250毫升

原则四：拒绝酒精

原则五：让饮食成为有意识的行为

目录

CONTENTS

148 中级篇：打破情绪化饮食的怪圈

你可能正因为压力、孤独、无聊、沮丧，或别的什么原因而暴饮暴食，这里有如何改善这种情况的妙招。

步骤一：情绪化饮食之“为什么”

步骤二：情绪化饮食之“怎么办”

163 高级篇：巧妙运用食谱

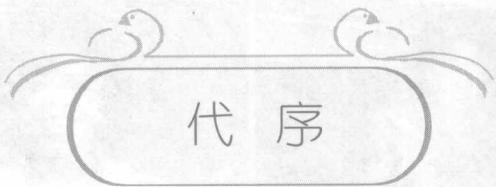
步骤一：检查食谱

通过五个疑问，让你轻松判断一份减肥食谱是不是适合你的好食谱。

步骤二：十种经典减肥食谱

“阿特金斯”饮食法 / “南海岸”饮食法 / “生活方式”饮食法 / “健康带”饮食法 / “为了生活”饮食法 / “体重监视者”饮食法 / “终极体重方案饮食指南”饮食法 / “苗条曲线”饮食法 / “碳水化合物上瘾者”饮食法 / “糖分毁灭者”饮食法

207 结语： 你值得拥有梦想中的生活



代序

我是在认识鲍勃后才成功减肥的

奥普拉·温弗瑞

我从22岁开始就一直不断跟我的体重作斗争了。那一年我搬到了巴尔的摩市，供职于一份有着鲜明姿态的工作：早上6点档的新闻节目主持人。结果我的体重在不到两周内增加了5公斤。

我的新职位对我造成很大的压力，尽管如果当时你问我的话我不会承认。因为我在努力压制着那份孤独和缺乏自信。我第一次单独生活在一个谁都不认识的城市里，好像每一个车站上都有一张巨幅广告，上面写着：“这个不知名的奥普拉是干什么的？”这都是渴望成功带来的压力。

我把这种压力藏在心底，只是通过吃东西来排解。每天晚上上下班后我都会到当地商场的食品柜台，享受一个夹着熏肉和细香葱，并涂着一层厚厚奶酪的烤土豆，然后再喝一杯热乎乎的朱古力饮料，它能带给我安慰和暂时的快乐。

当我在食品柜台晃悠时，我就不需要想：我独自一个人在一个陌生的城市是多么可怕？如果我还没有改善我的写作技巧的话，我该如何迎接新职位的挑战？那个不得不跟我搭档的固定的主播，他对我的真实想法是怎样的？我会把自己塞得饱饱的，然后回家睡觉。

用食物来排遣压力成了我的生活方式。我在吃东西中度过



奥普拉·温弗瑞 减肥前



奥普拉·温弗瑞 减肥后

了快乐时光、重要时刻和让我难过的时候，并经历了一些具有挑战性的事件。很奇怪的是，我忘记了许多生活经历的细节，像究竟有谁在场，我们做过什么，但我却记得我的体重和衣服尺码。我可以看一眼那时任何一期的节目录像，虽然记不得当时的主题或嘉宾是谁，但我能肯定地告诉你我那天的体重。我的体重和衣服尺码对我生活的控制力太大了。

就像每个减肥多年最后却比原来更胖的人一样，我总是想着能瘦。我想穿什么衣服都好看，我想逛街时买我喜欢的衣服穿，而不只是看哪些衣服能穿得上。我想瘦，但又不愿意去做些什么来变瘦。

我能列出所有“最有效的减肥方法”的清单，却从来也不感觉有效，因为我无法控制自己。我很想身体健康，但如果你无法停止一袋袋地吃薯片的话，你如何能达到这个目标呢？一个情绪化饮食的人。一个对糖类上瘾的人。那就是我！

我是在认识鲍勃以后才在这场减肥战役中成功的。通过跑

马拉松，我的体重在4年内持续下降，幅度在2~4公斤之间。关于这段经历我和鲍勃合写了一本书《享受苗条》。

随后，生活中发生了变故，我受到控告，不得不把节目拿下。在那段折磨人的审判期间我去了得克萨斯州，靠每天晚上吃馅饼来减轻痛苦。同时，我全身心投入拍摄的电影《真爱》票房很不理想，我的信心被彻底打击了。电影公映的那天早上，当我听说我们排在票房榜第四位，而且下个周末也只能放映很少的场次时，我就要我的厨师阿特用通心面条和奶酪做午饭。就这样我一路吃回到94.3公斤。

直到一天早上，我的心脏把我唤醒了。它跳得很快，我以前从未注意过它，但现在我能很清楚地感觉到它的跳动。我去看医生，并做了一次心电图，结果还好。但我的血压是140/87。医生告诉我：你需要减肥。我并没有认真采纳她的建议。我以前更重，在认识鲍勃之前，我的体重最重时达到过108公斤，但那时我的血压始终保持在110/70。

心脏快速跳动的情况持续着。我看过5个不同的专家，想找出到底出了什么问题。我睡觉时戴着一个小小的黑色监测器以检测心律。没人发现我的心脏有毛病，但是我知道我的身体平衡失调了。我偶然间看到了《更年期的智慧》这本书，书上写的更年期女性无法避免的变化使我深受冲击。我那时48岁了，我的荷尔蒙也在改变。心脏快速跳动就是这次改变的症状。

现在的超重跟我年轻时的超重不一样了。我的心脏在抵抗我的体重，并用了各种方式让我感觉到。我收到了这个讯息。要维护你的健康就得选择健康地生活。我选择生活得更健康，而不是每天晚上担心自己是否能在第二天早上醒来。

我并没有不择手段地节食，我只是开始停止吃所有白色的东西，面包、米饭、意大利面和我最爱的土豆。我减少了盐的摄入量。我的心脏不再跳那么快，血压也降下来了。我的睡眠

开始变得好了。我的活力水平也剧增，我锻炼得更努力了。很快我就减掉了4.5公斤。正如鲍勃预测过的，我的体重开始慢慢下降，一周大概下降0.5~1公斤。

我能从肥胖中解脱出来还有一个秘密，那就是：**晚上7：30以后不吃东西**。鲍勃强调，在睡觉和晚饭之间至少要有两个小时的间隔。我认为我做到了，但有段时间却并没有奏效。我对他说：“我按照你说的做了，但体重还是保持在83.5公斤。”

“你晚上吃什么了？”他问我。

“我在工作时吃晚饭。”我说，“所以会在很长时间以后才睡觉。”

“你回家后还吃东西吗？”鲍勃问我。

“我没有吃饭。但会吃一把果仁、一些葡萄、一碗麦片粥——都是健康食品。”

鲍勃指出，所有那些“健康食品”都含有很高的卡路里，足以与一顿丰盛的正餐相媲美。从此吃完晚饭后我就不再吃任何东西了。现在每天晚上只要过了7：30，我连一颗葡萄也不吃了。这一个月我又减掉了4公斤。

衰老对人体的影响主要是骨密度降低和肌肉萎缩，而力量训练正好可以延缓这个转变过程。虽然以前也做过一些力量训练，但现在我的态度更认真，因为它能使我很强健，并且感觉一切都在掌握之中。**我的日常锻炼是这样的：最少做30分钟的有氧运动，一周6次；每隔一天都做力量训练。**我变得更灵活、更健壮了，心脏也不再跳动过速。我的生活就像是有1000度的灯光照亮了一样。

从以前每天在食品柜台前晃悠到达到现在这个状态，中间经历了很长一段路程。我对这一点很肯定：**减肥要选择正确的方法！它是你每天为自己所付出的一种投资。我最终还是成功了。我选择了健康生活！**



自序

马上行动起来，减肥全速短跑

鲍勃·格林

在《享受苗条》这本书里，我曾反复强调：减肥需要耐心和时间。而现在我却制定了一个12周的快速减肥方案，是我太急于求成了吗？一点也不。当我解释完这个塑身计划的理念之后，我想你会赞同我的看法。

《享受苗条》

由奥普拉·温弗瑞和鲍勃·格林合著，真实记录了奥普拉与肥胖斗争的经历，并介绍了奥普拉成功地将体重减掉了36公斤并保持至今的秘诀，一经推出即风靡全球。

我的减肥健身课都是以我的书为基准的，目标是帮助人们获得健康和幸福。12周快速减肥塑身计划是一个加快了步伐的课程，有点像海军的新兵训练营：在短时间内完成大量高强度的运动，让你更快地看到显著效果。最重要的效果是让你的新陈代谢加快。这12周结束时，你每天会燃烧更多的卡路里。

这套减肥塑身计划是为你量身定做的，不论你是初次锻炼，或是已经在执行一套既定的运动计划，或是已经到了健身的高级阶段，都可以在这个计划里找到适合自己的起点。无论你是需要

减去多余的脂肪，或只是想保持体型，在这12周结束时，你都会看到实质性的变化。有些人实现了他们的减肥目标；有些人则是开了一个好头，还要继续坚持下去；甚至，有些人的生活也会发生改变。最重要的是，他们都踏上了通往健康的旅途。

你要像个运动员一样思考

运动员会为一次比赛而密集训练，但一旦比赛结束后，他们的训练强度会恢复到平时水平，继续以一般的基调来保持运动。同样，你将会高强度地运动12周，然后强度稍微减少，但要继续保持运动和健康饮食，你才不会失去你辛苦获得的好身材。

95%的减肥者体重都反弹了，但也有些人例外

书中一些现实生活中的人成功的例子，不仅生动有趣，而且能增强你的信心。这些人通过努力付出和遵守承诺而改变了体型，同时也改变了生活。当你读到这些激励人心的故事时，我希望你能从他人的经历中看到你自己成功的可能性！

如今，新闻里充斥着一些让人情绪低落的报道：肥胖率在增加，很多孩子和成人都不运动，许多人很难坚持营养饮食；有些人通过努力瘦下来，很快又会放弃努力。据估计，95%的减肥者体重都反弹了。最近，一份数据显示：肥胖很快会取代吸烟，成为头号可预防的死因。想到这点，你可能会感到不寒而栗。

胖人日增之谜

肥胖症每年在美国就导致30万人死亡，比因乳腺癌、肺癌、结肠癌和前列腺癌而丧生者的总数还多。每四个美国人中就有一个罹患此病。

但确实还有一些人成功地将减重后的体重保持至今。我见过很多向自己承诺要减肥的人取得了显著的效果。他们并不只是瘦了几个月，然后又像吹气球似的胖起来。他们减轻了体重，并能长效地保持体重的下降。这才是真正的挑战。

你可以做出自己的选择：是继续停留在让人发愁的情况中，抱怨要使身材苗条和身体健康是件不可能实现的事，还是注意一下那些取得成功的人，想想他们做出了什么正确的改变？他们是如何克服障碍的？他们身上有很多值得我们学习的东西。

当然，在全世界人口统计表上，相对于肥胖人数的增加，能够永久地减轻体重的人数犹如九牛一毛。然而，在本书中你将要看到的成功减肥案例证明，实现体型的显著改变确实是可能的。至于如何才能取得成功，你可以在每个故事中发现一些非常重要的线索。事实上，没有哪两个人的故事或经历是完全相同的，但是决心和恒心，是他们走向成功的关键。

和自己签订一份减肥合同

作为这12周计划的心理准备部分，我想让你把你的目标写下来，跟自己签一份减肥合同。为什么呢？原因很简单，把东西写出来会让承诺的分量更重，签一份合同就是创造了一个切实的东西，你可以随时拿出合同摆在桌面上，不断提醒你要改造体型的承诺。你不会违背你跟其他人签的合同，我希望你也忠守你跟自己签的这份合同。

2003年1月，《奥普拉杂志》刊登了我设计的一份合同（跟本书中的类似），激励读者向自己承诺定期运动，选择健康的食物，以及为了营养和生理要求吃东西，而不是情绪化饮食。

人们通常都有“是啊，我要对我的健康做点什么”的想法，但却迟迟不能迈出实质性的一步。成千上万的读者寄来了他们的合同。尽管我无法知道它对所有人的效果如何，但是许多人用一封封的来信告诉我们，签订这份合同成了他们生活中的一个转折点。用白纸黑字向自己承诺会成为改变的催化剂。

通往成功大门的四把心灵秘钥

对许多人来说，着手进行一项计划之前所做的准备，有时比实施这个计划本身更重要。这项运动计划并不是在你看完引言的下一秒就马上开始的。你首先要做一些心理上的准备工作，确保你的心灵和意识，而不只是你的身体，为这项计划做好准备，这样你成功减肥的几率将会大增。本书中的第一章“心理篇”，就是致力于帮助你打下心理基础。

以我的经验来看，以下这四件事是转变体型的心理前提。如果你想成功地转变体型，成功地生活，这就是通往成功大门的钥匙。

其一：告诉自己为何一直无法成功减肥的真正原因。

其二：为自己的行为负责，不要找借口。

其三：向自己承诺，为了改变体型我会做任何需要做的事。

其四：集聚内在力量，马上行动起来。

成功的人在生活中敢于面对自己的内心，并会如实地告诉自己他们为何处于这种情况。如果他们超重了，他们会追根究底地找出根本原因。他们会确认自己的弱点、难过、不安和痛苦，并把这些跟他们的饮食和不运动的习惯联系起来。当

他们认识到是什么需要改变时，他们会向自己承诺，并聚集意志力来支撑自己闯过难关。

我也希望你所需要做的只是登上跑步机，或是举起一些重物就可以了。但**我的经验告诉我，如果你不事先指出你超重的原因，要减肥并保证不反弹，几乎是不可能的。**如果你已经经历过多次失败，你就更不能略过这一章。无论是源于你根深蒂固的心理因素，还是缺少周围人的支持，或者只是一些坏习惯，甚至只是因为懒惰……多余的体重总是其他一些东西的表象。要识别出其他的那些东西是什么，并做出改变，这是取得成功的关键。

为了完成改变体型这项大工程，做好充分的思想准备所花的时间是非常明智的。我经常见到这样的人，他们减掉了68公斤以上的体重，彻底改变了外型；也有很多人只需要减去一丁点儿的体重，但是通过运动获得了全身的健康大检查；还有很多已经过着健康生活的人希望通过运动变得更加健康。这些人的共同点是：在做好完全的心理准备之后，实现了目标。并不是说他们一旦做出了决定，就永远不会体会到故态复萌的诱惑——老实说，诱惑一直都在你身边。但是他们能更好地抵制任何会阻止成功的诱惑。

只想改变体型是不够的，每个人都想这样。要减肥你就得付出努力。这要求你做一些艰难的决定，任何人要取得成功都必须放弃点儿什么，或许是闲暇时间，或许是最喜欢的食物。你可能会发现你甚至不得不重新评价和改变你身处的一些人际关系。

事实上，在改造自己的进程中你所做出的牺牲，将会使你的生活发生翻天覆地的变化，那应该成为你最大的动力，仅次于你想改善健康状况的要求。你对自己的感觉、你和他人的关系和你的整个世界观都会更积极。成功转变了体型的人都会发