

《纽约时报》畅销书排行榜No.1 风靡全美，好评如潮

BODY FOR LIFE

Bill Phillips

and Michael D'Orso

健康 超音速

健康、减肥、塑身十二周速成法

【美】比尔·菲利浦斯 著
米切尔·多索 译
刘宗亚 王锦燕

新 华 出 版 社

《纽约时报》畅销书排行榜No.1 风靡全美，好评如潮

Bill Phillips

and Michael D'Orso

健康

Body for Life

超音速

健康、减肥、塑身十二周速成法

[美] 比尔·菲利浦斯 米切尔·多索/著

刘宗亚 王锦燕/译

新 华 出 版 社

07B8766

-21

图书在版编目 (CIP) 数据

健康超音速 / (美) 菲利普斯, (美) 多索著; 刘宗亚, 王锦燕译. - 北京: 新华出版社, 2002.7

ISBN 7-5011-5750-2

I. 健... II. ①菲... ②多... ③刘... ④王... III. 健美 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第043315号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2002-2964

BODY FOR LIFE

Copyright © 1999 by Bill Phillips and Michael D'Orso

Chinese(Simplified Characters only) Trade Paperback copyright

© 2002 by XINHUA PUBLISHING HOUSE

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc. (USA)

through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字专有出版权属于新华出版社

健康超音速

[美] 比尔·菲利普斯 米切尔·多索 著

刘宗亚 王锦燕 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华书店经销

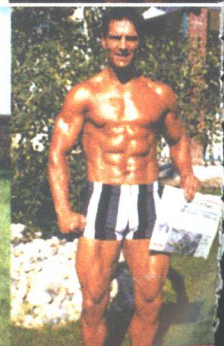
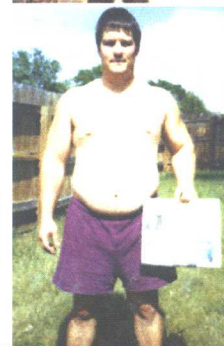
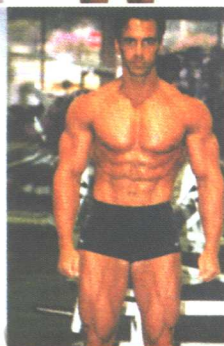
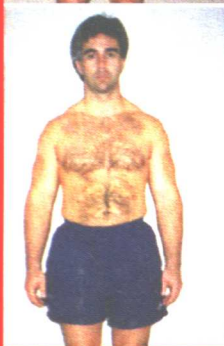
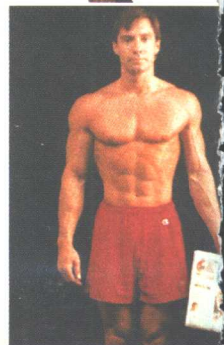
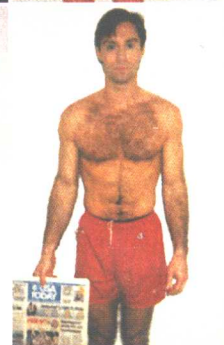
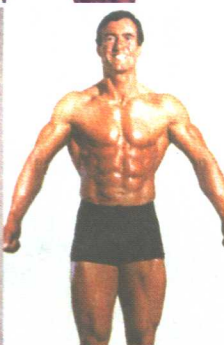
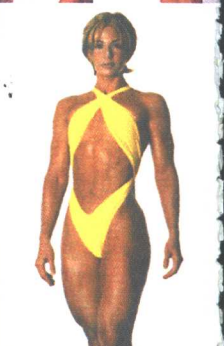
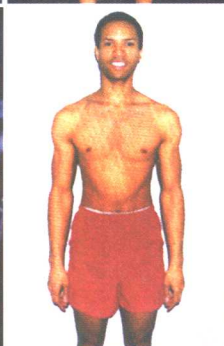
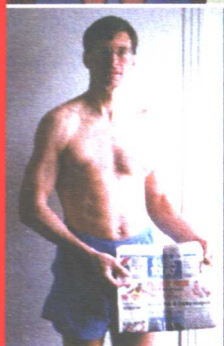
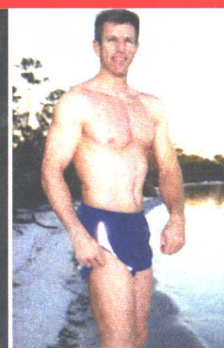
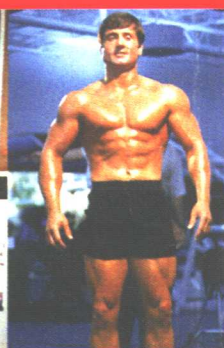
北京新丰印刷厂印刷

*

787×1092毫米 16开本 12印张 170千字

2002年8月第一版 2002年8月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5750-2/G · 2096 定价: 29.80元

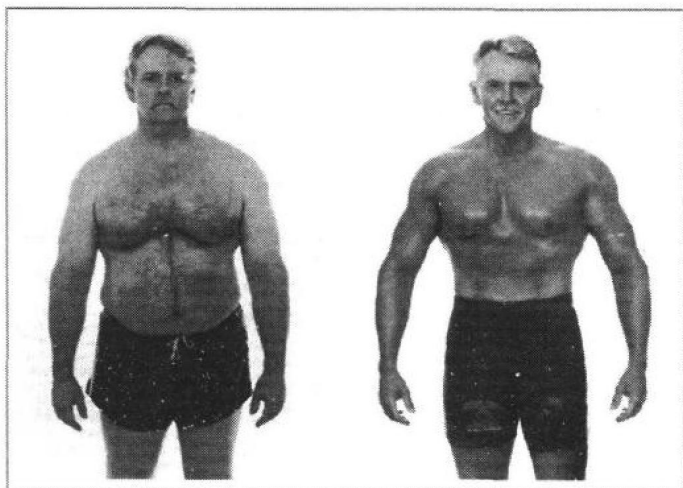




真实的证明

——序言——

“不要让别人说你不行，你行。
一切取决于你，下定决心并坚持到底。”



波特·弗里曼

我认为车辙和坟墓的惟一区别是，其坑深浅不同。1996年春天，我为自己挖掘了一个深坑——贪吃、酗酒，躺在沙发上看电视体育节目却不参加体育活动。

我成了典型的懒人，寻找各种不锻炼的借口和原因：肩膀受伤，工作时间长，“我下个星期开始锻炼，”直到终于有一天醒来，从镜中一看，发现自己又老又胖。

我不想让自己被一大团赘肉包裹着。冰冻三尺，非一日之寒。我不是一觉醒来体重突然增加到 260 磅的。

但我是突然——最终——睁开双眼，发现我的身体已经变得让我感到不是自己了。我放纵自己的身体，但是我不愿让身体所发生的变化发生在我的工作或职责方面，疏忽、懒散——这不是我对待生活其他方面的做法。这不是我，不是我心中的我。

但我的身体却变成了这样——被忽视、松懈、肥胖。

是我的一个朋友帮我回到正轨。他给我一篇比尔·菲利普斯写的文章，让我拜读。我把文章带回家，坐在床上，拿着冰啤酒和一包土豆条。我以为自己吃点小吃、喝点啤酒，看完文章就会入睡。

菲利普斯文章的结束方式打动了，他的话就是直接的挑战：“我给你提供了恢复形体的每一个机会和理由，如果你不去做，你可能什么都干不了！”

我发誓，好像他就站在房间里，直接对我说，“嗯，波特，你的身体那么糟糕，我要向你提供赢得数万美元奖励的机会和赢得奖励的全部知识。你要试一下吗？或者你只想放弃生活？”

那天晚上我肯定把那篇文章看了三四遍，越看越气愤，“他是什么人，说我什么都干不了？”但很快我就明白自己究竟在生谁的气，我对自己竟变成如此难看的胖子感到气愤。我认识到不能再像以前那样生活。你的体重 260 磅，那不是在活着，而是在走向死亡。

此时此刻，我做出了明智的决定，要改变我的生活。我最终厌倦了一刻不停地吃。就是吃，吃，吃。

我变得无所畏惧，一门心思完成这个挑战。我要完成 12 周训练的热望胜过要吃酸橙派和喝啤酒的欲望。我下定了决心——要么在那 12 周完成挑战，要么就练死在健身房。

最初我没有注意到自身发生的许多变化，别人注意到了，他们提醒我。我专心致志，没有发现正在发生的变化。一天，一起工作的一位年

轻姑娘向我走来说，“波特，你的裤子要掉下来了。”我没发现自己的腰围减到了 36 英寸，还穿着原来腰围 42 英寸的裤子，已经不合身了。

我无法表达看到肌肉在长而脂肪在减是多么令人鼓舞，你对着镜子看，就好像遇到了自己喜欢的久未谋面的老朋友。

我坚持训练，12 周后，体重减少了 54 磅，得到的不只是肌肉——而是比以前更多的力量和精力，更好的是，我又找回了我的真正个性。

现在我有信心，又走上了正轨，但我不会忘记自己曾经是什么样子。我知道坏习惯永远在等着我们，它们从来没有走远，就在那里，在某个角落，潜伏着，寻找机会。如果你沉溺于吃喝、烟酒或你周围不可信的人，如果你养成了任何坏习惯，我不认为它“消失”了。如果你停止制订未来的目标，如果你停滞不前，这时坏习惯就会卷土重来，重新进入你的生活。

那 12 周——以及之后的数月数年——教会了我一点，我现在把它教给愿意听的每一个人：

任何人都可以做到我和实施“健康超音速计划”的成千上万的人，所做到的一切。

不要听别人说你做不到，你能行。这取决于你。下决心去做，然后按计划去做。我告诉你，如果像我这样的一个 49 岁的人，在酒吧工作，被可想而知的各种不利于健康的東西所包围——都能做到，任何一个人人都可以做到。不要等到心脏病发作时才想起你的身体！

有很多人认为自己超重，或太虚弱，或年纪太大，无法达到健美。也有人认为健身房的每个人都处于“完美”状态。这不是事实。健身房的每个人都是从头开始的，跟其他人一样。回想那 12 周的初期，当我感到不舒服或与健身房格格不入时，我就会照照镜子，告诉自己，“你在这儿是因为不想再像这个样子。”拥有如此肥胖的身体比去健身房要难受得多。

在那 12 周之前，我从未想过我会展开红地毯对别人说，“来吧，和我一起健身。”而现在我已经到这儿了，每天与希望自己形体更美和感觉更好的人们聊天。有的人感觉如同生活在地狱，感到活不下去了。但我知道并告诉他们，他们能够像我一样感觉良好，他们能够发生巨大转

变。每个人都能通过这个计划改变他或她的身体和生活。

我计划用余生帮助人们获得健康，在我的想象中这是最好的感觉。我打算在以后的生活中保持形体健美。当“那个时候”到来时，我希望上帝能看着我说，“天哪，波特，你看起来好极了。你按计划做了，对吧？”

希 望

——前言——

不论你是谁，不论你干什么工作，
你绝对有能力去改变自己。

让我帮你在短短 12 周内练成最佳形体需要具备什么条件？

如果我为你提供一套具体的训练和营养计划，这个计划业已被来自各行各业的——从好莱坞名流到体育世界冠军，到母亲、商人、海军陆战队员、牧师和百万富翁——成千上万的人们证明能够产生惊人的结果，你会怎么办？

如果我清晰明了地向你展示如何每天花费不到 5% 的可资利用的时间就能使体形发生令人称奇的改变，你会怎么办？

如果我答应做你训练过程每一步的“成功教练”——帮你发现自己真正的潜能、帮你免走弯路、帮你避免受挫，基本上尽我所能来帮助你实现强身健体的目标，你会怎么办？

如果我对你说医生都采用我的“健康超音速计划”——在短短 12 周内降低胆固醇、减少患心脏病的危险、使时光倒流，甚至可能消除多年来对形体的忽视，你会怎么办？

如果我答应告诉你如何获得你梦寐以求的体形，无需使你的生活彻底改变——无需将你所有的时间都泡在健身房，做几个小时乏味的有氧运动，忍饥挨饿，我还要告诉你如何减少脂肪，而每周又能享受你爱吃

的食物，例如比萨饼、意大利面食、含冰淇淋的苹果派，你会怎么办？

不仅如此，再设想早上醒来，照照镜子，对你所看到的镜中影像非常满意；设想不必将身体藏于宽大的套衫后面；设想你的盛满衣服的衣柜展现了一个全新的你。

设想从现在起只需 12 周，你会从早到晚精力充沛、全力以赴去做事，对一直拖延的所有事情充满信心去面对，有能力在正确的时间作出正确的决定，知道只要下决心，就能够重新控制世界上的一切。

是的，你能行。不论你是 22 岁还是 62 岁，是男人还是女人，健康还是不健康，不论你是谁，我承诺：你确实有能力去改变。

问问被本书介绍的计划改变了生活的人们。他们接受了我的帮助，他们每个人都成了成功者，经过 12 周，他们展现出更健康的身体，以及激动人心的全新生活。他们就是证明——活生生的证明——“健康超音速计划”也能帮助你改变你的生活。

那么，现在你愿意接受我的帮助吗？

如果你回答“是！”，那么你不仅迈出了一步，而且朝着完全控制你的身体和生活并在你生命中的各个方面最终释放你的真正潜能取得了一大飞跃。

创造一个全新身体和生活的过程从你决定翻开下一页书之际开始。

目 录

序言：真实的证明	I
前言：希望	V
第一部分：突破	1
他把悲剧变成了成功的喜悦	4
她重新振作起来	11
现在他们热爱生活	13
开始的结束	16
第二部分：跨过深渊	17
重视未来的眼光	19
转变行为方式	24
要点	25
第三部分：辨别谬误和事实	27
要点	43
第四部分：体验健康超音速	45
从计划到实际的分析	46

顶点技术	47
20 分钟有氧健身法	53
共享体验	56
要点	66
第五部分：健康超音速的饮食方法	67
准许吃的食物	70
要点	82
第六部分：保持正确的方向	83
将不利转化为动力	84
遵守自我承诺	85
利用积极的压力作动力	86
注重进步，而不是完美	88
应用普遍互给定律	89
要点	91
后记：入门	92
附录：	
附录 A：问答	95
附录 B：术语	107
附录 C：训练指南	113
附录 D：每日进度报告	153
附录 E：成功实例	167

突 破

——第一部分——

掌握了自己的身体，
也就掌握了自己的生活。

两年半前，我参加在亚特兰大举行的健身大会。这是我所参加的为数不多的行业展览会之一，因此也是我与众多读者进行面对面交流仅有的几个场合之一。那个周末，数百名男男女女自称是我刊物的热心读者，过来跟我握手聊天。整个过程中最让我难以释怀——绝对让我大吃一惊的是其中很多人形体极其不佳。

不要误解，我很乐意跟他们所有的人见面，其中很多人是我多年的老读者。我甚至知道他们很多人的名字。那个周末，我想我见到了大约600名我的学生。他们中可能有80人看上去身体健壮，而其他人虽然在锻炼和营养方面获得了同样的知识，但是看上去……嗯，就像他们以前从来没有机会了解如何获得最佳体形。

在坐飞机回家的途中，我对那个周末的经历感到很苦恼。此时此刻，我明白，要成为一名更优秀的老师，我必须找到一个可以帮助这些人不仅获得知识而且付诸应用的方案。我知道自己可以帮助他们。我知道自己义不容辞。

熟悉我的人或通过我的著作了解我的人知道，我坚信健全的心智寓于强健的体魄。朋友，这是不争的事实。当我看到身体走形的男男女女

的时候，我看到的是不完美的生命，看到的是潜力的丧失，看到的是需要有人帮助他们认识到他们能够看上去更美和感觉更好的人们。这就是我之所见。

你不能逃避这个现实：你的身体是你的宇宙中心。没有好的身体绝对不行。身体确实是你精神和灵魂的圣殿。如果身体衰败、虚弱，迅速老化，那么你生活的其他方面很快会步其后尘。

我不认为世界上有人想要走上肥胖和不健康之路，正如没有人决意要变得寂寞或贫穷一样。实际情况是，在这条路的某个地点，我们慢慢地，一步一步地，甚至没有注意到，就放弃了。我们一下子放弃了我们的价值观和梦想。当人们放纵自己身体的时候，那简直就是生命结局的开始。

回到家的那个晚上，我不由自主地思考起这个问题。我怎样才能帮助这些人应用他们获得的知识？我一次次地扪心自问，难以成眠。终于，凌晨 1:15，我茅塞顿开：他们需要挑战。竞争、刺激和最高奖赏——我那辆鲜红的兰博基尼跑车。

遥想当年，在为建立自己的企业而拼搏时，我曾梦想有朝一日拥有那辆汽车，它曾经助我东山再起——在我最艰难的时候帮助我全力以赴为自己的前途而奋斗，而且使我有了更高的愿望。我想，或许这辆车对我要帮助的人们能够起到同样的作用——也可能成为他们的动力。因此，第二天，我把兰博基尼跑车作为最为独特的自我提高比赛的“大奖”。

以前不曾有人发起这样的挑战，但是冥冥之中，我感到必须这么做，尽管一些人（包括我爸爸，他是我的企业顾问）对我说，他们认为这个主意荒唐之极。

但是，我有一种感觉，就像棒球电影《球场之梦》中那个向雷·金塞拉耳语的声音：我的直觉告诉我，如果这么做，他们会一呼百应。

他们确实响应了……

来自社会各阶层的 54 000 多人报名参赛。有警察、厨师和公司的首席执行官。有为人父母者和祖父母（还有几个曾祖父母）者。有一生从没有举过重的男男女女，也有一些常年在健身房锻炼的老手。报名者蜂拥而至，每一个人都接受了我的挑战。

比赛分十个级别，这样男女老幼都能参加并有机会获奖。对他们的

要求是拍摄“赛前和赛后”的照片，并写一篇文章描述自己的经验及其对自己全部生活的影响。一帮评委，包括我自己，日夜工作，依据每个参赛选手体质增强的程度及其撰文谈经验的优劣给他们打分。

在那些文章中，我的期望和想象应验了。我希望给人们以激励，挑战他们应用我传授的知识，帮助他们改善自身的体质。目的达到了。

然而不仅如此。这些人身体健康了，他们的生活也越来越好。这曾经是而且现在仍是我一生中最具启迪的经历之一。接受这一挑战点燃了千万人的愿望之火，推倒了阻碍人们生活各个领域进步的障碍。

接受我的挑战的很多人说，这个计划简直挽救了他们的生命。他们患心脏病（当今美国的头号杀手）及其他疾病，比如肥胖症、癌症和骨质疏松症的风险显著降低了。

更有甚者，这些人所描述的心理和情感的变化也是惊人的。他们说自信、自尊和自重直线上升。他们发现，掌握自己的身体打破了他们周围的壁垒。人们更关注他们。他们得到了更好的工作，挣钱更多了。他们跟同事、家人和朋友的关系得到了改善。他们的婚姻生活更幸福，性生活更美满。过去似乎不可能打破的旧习也变得很容易就摒弃了。

而且他们开始意识到自己确实有实力去帮助和激励他人（顺便说一下，以我之见，这是我们从此开始的主要原因）。很简单，他们确实确实变得更明智，更有实力了。

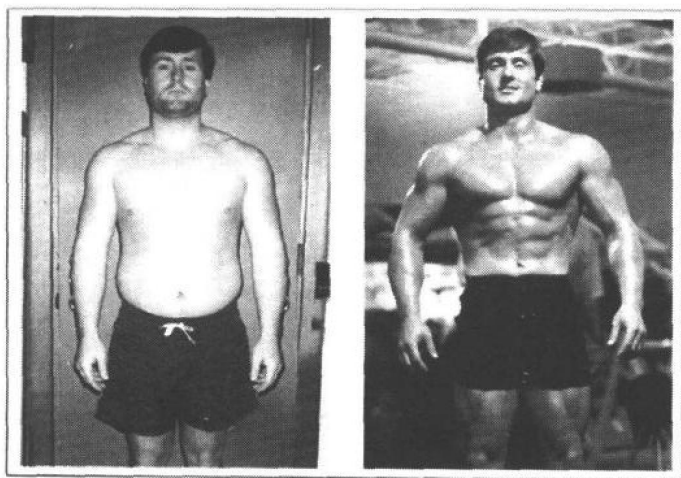
在这第一次挑战中，还发生了意想不到的事情：我开始收到信件，来自不再需要奖品的参赛者，有好几百封。他们解释说，开始他们是奔着我的汽车和金钱来的，但是几周之后——从开始被别人另眼相看和自我感觉不一样之后，他们认识到他们可以赢得的最高奖赏不是我所能给的。（不是，不是一辆价值 20 万美元的赛车。）

12 周的挑战结束后，几乎人人都感到是赢家。同他们中的很多人接触后，我可以告诉你，这些现实生活中的冠军对我的鼓舞胜过我所知道的职业体育明星和电影明星的总和。这个说法可能会让一些人反感，但却是千真万确的。

我可以举出成千上万的故事，但是与其浮光掠影地漫谈这支令人难以置信的庞大的冠军队伍，我认为不如在此深入探究几个具体实例。

(顺便说一下，我强烈建议你抽出时间认真读读这些真实的故事。这些文字可能改变你的生活。我之所以这么说是因为它们已改变了我的生活。)

他把悲剧变成了成功的喜悦



1983年11月11日，林恩·林根费尔特的生活永远变了。他当时16岁，一个最先出场的后卫、宾西法尼亚一所中学的足球队队长。那一天，他和一个朋友到自家附近的树林里去狩猎小动物，这种事他俩一起干过几十次。

在攀登山上的一个陡坡时，林恩的朋友突然失足。听到同伴22口径的气枪砰地一声之前，他就感到自己的背上受到重击，“好像被棒球球棒打了一下。”倒下的时候，他向后瞄了一眼他的朋友，朋友膝盖着地，武器还握在手里。

“他的眼睛睁得比我还大，”林恩回忆说。

林恩强撑着站起来，试图要跑过去帮一把。“我走了约30码，接着开始感到难受。我只能看到黑白两色，听不见声音。我跌倒在地，心想