

8 Minutes In The Morning

[美]乔治·克鲁伊斯 著 冯原译



清晨8分钟

——完美小腹4周训练秘笈

摆脱**多余脂肪**

拥有**魔鬼身材**

轻松**脱胎换骨**

本书作者乔治·克鲁伊斯是“全美健身教练大哥大”。迄今,3,000,000人参加了风行全美的神奇“8分钟减肥法”,并取得了卓越成效——拥有魔鬼身材不再是梦想!

乔治·克鲁伊斯减肥法掀起了全世界的减肥热潮。

——Slimming Magazine《减肥杂志》

每天8分钟 四周之内 绝对有效



中国轻工业出版社

8 Minutes In The Morning

清晨8分钟

——完美小腹4周训练秘笈

[美]乔治·克鲁伊斯 著 冯原译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美小腹 4 周训练秘笈/(美) 克鲁伊斯著; 冯原译. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

(清晨 8 分钟)

ISBN 7-5019-5435-6

I.完... II.①克...②冯... III.腹-减肥-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052637 号

版权声明

Copyright © 2004 by Jorge Cruise, Inc

Illustrations © 2004 Rodale Inc.

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

责任编辑: 雅歌 责任终审: 劳国强

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: 太仓市印刷厂有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 12.25

字数: 200 千字

书号: ISBN 7-5019-5435-6/TS·3171 定价: 28.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2778

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

60433S2X101ZYW

读者公告

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，而非医疗手册。所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开具治疗处方。如果你怀疑自己已身患疾病，我们极力要求你接受必要的医药治疗。

我们同时声明，本书所涉及的特定公司、组织或者政府机构均从未接受本书出版商的任何资助，他们自身也从未暗示想要接受任何资助。

此外，本书所提供的互联网网址和电话号码都是截止稿件交付印刷时最准确的。

谨以此书献给那些在我的在线客户服务网站（[www.Jorge Cruise.com](http://www.JorgeCruise.com)）上发来邮件请求我编纂这本能为他们成功减肥提供特别的帮助，从而获得理想的瘦臀细腿的书的朋友们。我也非常乐意为大家效劳！

致 谢

首先，我要感谢在线客户服务网站 (JorgeCruise.com) 上我拥有指导特权的 3, 000, 000 名 (数目还在继续攀升) 客户，没有他们的反馈、观点及支持的话，乔治·克鲁伊斯体重控制平台今天也不可能取得如此的成功。

我也必须感谢奥普拉·温弗瑞 (Oprah Winfrey)，她是一名对我的事业起到指引作用的女士。她邀请我参加她在芝加哥的一个派对活动，并向我介绍了两位受益于我的网站从而改善了生活的客人，我从来都不曾忘记那令人激动的一天。从那时开始，我认识到互联网在改变人们生活以及身体状况上是多么强大而有力的资源。

希瑟 (Heather)，我的妻子，也是我最爱的人！宝贝儿，我要再次感谢你，你给了我无私的爱和平衡的心态，让我感到很轻松、很快乐。你向我展示了幸福人生的真谛，也让我明白了如何去珍惜这如此美好的生活。我全身心地爱着你！

也要感谢我的母亲格洛里亚 (Gloria)，她是天空中最灿烂的一颗星星，并时刻全身心地关注着我。还有我的父亲默尔 (Mel)，他用自己实际的减肥成果激励着我不断前进。还有我的姐姐玛塔 (Marta)，她自己成功地减掉 13.61 公斤 (30 磅) 体重后，现在也正用自己的书籍、爱以及热情帮助世界上的很多人进行减肥。从奶奶玛丽亚 (Maria) 身上我认识到，92 岁高龄的她通过锻炼同样可以延年益寿。而我的外公乔治 (George) 和外婆桃乐茜 (Dorothy) 也都成功地战胜了身体超重所带来的挑战……我承诺，自己此生都不会忘记你们在减肥锻炼中的每一个细节，无论这些细节是多么地基础，只要我们还来得及锻炼改善身体就好。我爱你们每一个人。

菲利斯·麦克柯蓝纳汉 (Phyllis McClanahan)，我的个人助手，也是我最好的帮手。在此非常感谢你帮助我集中精力、而且组织有序，你真是无价之宝啊！还有我的朋友丽莎·夏基 (Lisa Sharkey)，她用一颗金子般纯正的心灵帮助我在减肥事业上前进。而布鲁斯·巴林 (Bruce Barlean) 和他的整个家庭，我都要表以最真挚的感谢和致敬，谢谢你们每一个人！也要感谢我的伙伴以及最好的朋友贾德·伯特勒 (Jade Beutler) 以及他的家人。同时也要对本·盖奇 (Ben Gage) 卓越的谈判能力和法律技能致以诚挚的谢意。也要感谢我在高西伦克公司、哈珀·柯林斯出版社、香草屋出版社的朋友们，谢谢你们所有人。

在此也对出版商罗代尔出版公司 (Rodale Books) 致以特别的谢意，他们为我的《清晨 8 分钟》系列图书提供了帮助，尤其是阿莉萨·鲍曼 (Alisa Beuman) 帮助我传输信息、凯莉·施密特 (Kelly Schmidt) 积极地策划项目细节、克里斯·罗兹 (Chris Rhoads) 充分地发挥了他的设计技能、杰克·多恩巴索 (Jackie Dornblaser) 随时将我接送到需到之处，而斯蒂芬妮·特德 (Stephanie Tade) 更是将此项目计划变得更加可能。同样我也要感谢达纳·贝彻 (Dana Bacher)、马克·贾菲 (Marc Jaffe)、史蒂夫·墨菲 (Steve Murphy) 以及罗代尔公司全体成员。

我的销售团队通过《预防》杂志帮助我以每月 1100 万卷的销量将我的各种减肥信息送到广大读者的手

中，罗丝玛丽·爱丽丝 (Rosemary Ellis)、米歇尔·史坦顿 (Michele Stanten)、罗宾·夏娄 (Robin Shallow)，你们都是最好的销售推广者！

我的文学代理者简·米勒 (Jan J Miller) 以及其得力助手米歇尔·布劳撒德 (Michael Broussard)，我在此感谢你们帮助我和文学世界的顶级作家们建立了良好的关系。简，你是一颗璀璨的宝石，我期望能一生都与你合作，共同致力于减肥书籍的开发。

最后，我要感谢我卓越而神奇的社会关系团队：罗代尔公司的辛迪·阿兹拉芙 (Cindy Ratzlaff) 和凯西·格鲁恩 (Cathy Gruhn)；斑点狗通信公司的玛丽·蓝格尔 (Mary Lenge)；圣地牙哥福特集团的艾瑞尔·福特 (Arielle Ford)、凯萨琳·科尔默伊尔 (Katherine Kellmeyer)。我发自内心地感谢你们的辛勤劳动，也对你们为我所花费的时间和精力表示崇高的敬意！谢谢，谢谢你们！

引言

我非常喜欢这个减肥项目，因为迄今为止，我的体重已经减掉了 18 公斤（40 磅），腰围的尺寸也缩小了 40 厘米（16 英寸）。我自己都没有意识到身体发生了如此大的变化，而每次我的医生在我检查身体时都会大吃一惊。如今我再也用不着控制血压的药物了，头痛也相应减少了许多，而且关节也不像减肥前那样疼痛了。当我看到自己过去一张张肥硕的照片时，我简直不敢相信以前的自己是那样的肥胖。我知道自己的体重很重，但我从来都没想到肥胖程度是如此大。我保存了许多自己还是个“胖姑娘”时的衣服，现在穿起来简直宽松极了，这对身体本身也是一个非常大的回报。我从来都没有看到自己如此良好的状态，也没有现在这样舒适的感觉。这一切表现得就像我在不开心的漫长路途中，最终发现了最佳的停泊方式。我在减肥后，许多事情都得到了逐渐好转，并且过上了健康生活。



安·乔治成功减少了 40 厘米的腰围

减肥会在你的人生中产生非常令人惊奇的事情，乔治的锻炼计划就是一个最佳方法。你不必花很多的时间从事体育锻炼，也不必购买任何昂贵的健身设备。自从我开始本项锻炼计划后，很快便感觉到精力充沛、更加健康，而且更加快乐。我注意到自己将身体保持在了一个较好的状态，我的肌肉也变得更加结实。我乐于将乔治的减肥计划介绍给每一个人，我的许多朋友以及他们的家人都受到乔治计划的很大影响，我自己也积极地向新的朋友们推广。如果还有人对乔治的计划有疑惑的话，我真心希望你能够明白，乔治可以给你最好的帮助。如果你已经准备好，做出承诺来掌控自己的身体健康，快着手做吧，乔治计划是如此的简单、高效、生动，它将改善你的人生。

我相信你会成功的。

安·乔治健康在线客户

来自乔治·克鲁伊斯在线客服服务平台

亲爱的朋友：

欢迎你选择全新的《清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练秘笈》！我要感谢你挑选我担任你的减肥教练，并对你的抉择表示祝贺。总之，我们正准备好在人生的旅途上积极前进。

你肯定会对在以后的 4 周内每天通过 8 分钟锻炼来减少高达 15 厘米的腰围心存疑惑，解决这一疑惑的答案就是：这是一场减肥史上的革命。我并未将注意力集中在有氧锻炼和节食上，更多的却是抵制性锻炼。专家们认同减肥的最佳途径就是通过塑造肌肉组织来消耗掉脂肪，但这一方法最大的问题在于没人有那么充足的时间来着手锻炼。

现在，我的《清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练秘笈》一书所提供的锻炼项目将这一规则改变了，它可以帮助你每天只花几分钟时间便将腹部脂肪消耗在无形之中。

所以以下就是我希望你做的事情：首先阅读本书第一、二部分，它将向你展示本减肥计划如何产生神奇的效果。当你阅读完这两部分时，就开始准备阅读第三部分。从此刻开始你就会有在 4 周之内将腰围减少 15 厘米——每天锻炼 8 分钟就可以。开始享受你的减肥人生吧！

你的朋友

JORGE CRUISE

世界一流的在线减肥专家

www.jorgecruise.com

目 录

第一部分 打造扁平腹部 1

第一章

清晨 8 分钟腹部扁平运动

明白自己的腰围为什么会减少 15 厘米 3

第二章

乔治·克鲁伊斯革命

发掘耗脂力量——打造肌肉组织 11

第二部分 如何实施锻炼计划 19

第三章

第一步：8 分钟运动 21

第四章

第二步：坚持营养饮食、防止情绪化饮食 33

第三部分 锻炼方案 55

第五章

将乔治·克鲁伊斯计划付诸实践

三个阶段不同挑战，打造扁平腹部 57

附 录 179

补充一些打造扁平腹部的小秘密 179

关于作者 185

第一部分

打造 扁平 腹部





第一章

清晨8 分钟 腹部扁平运动

明白自己的腰围为什么
会减少15 厘米

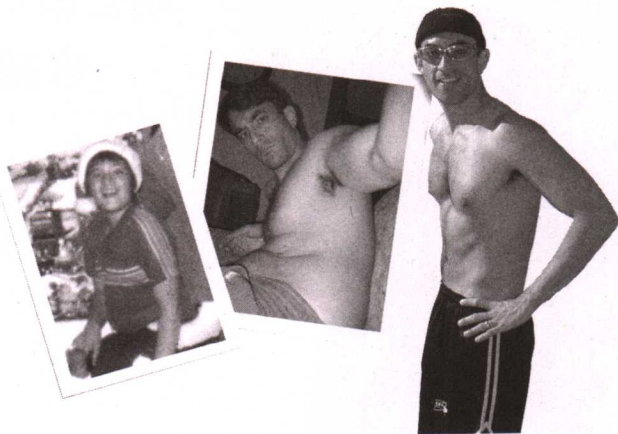
4 8 分钟腹部扁平运动

承 诺

感谢你选择我担任你的减肥教练，我也对你如此明智的决定表示祝贺，因为你改变的不仅仅是腹部的肥瘦，而是你的整个人生！

通过对数百万和你一样的减肥者的反馈意见的整理，我的《清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练秘笈》一书才得以出炉。通过我的在线客户服务网站 (JorgeCruise.com)，我很荣幸能帮助超过 3 000 000 名客户去除顽固的脂肪、终止情绪化的饮食，并以极大的自信开始新的生活——这是一种相信一切皆有可能的生活。我很清楚如何与肥胖作斗争并将其最终消除，我自己就是经历这个过程而来的。在我的青少年阶段，我就一直和肥胖作斗争，因为我出生在一个体重超重的家族，我们整个家族都在极力地争取使身材更加苗条、体型更加完美。也正是这样一种生活经历引导着我从事生命中的这份工作。

这也正是我为你感到无比兴奋的原因，因为你即将进行一场人生及腹部健康的革命。



8 分钟革命

现在最大的问题是，当你捧着本书时很可能会心存疑问，每天清晨 8 分钟的腹部扁平运动真的在 4 周之内就能减少高达 15 厘米的腰围吗？

在对此问题进行解答之前，我首先将它作为秘密保留。你也看到了，这里即将进行的是一场减肥史上的革命。我们在心血管锻炼（也被称作有氧锻炼）和饮食上考虑得相当少，而抵制性训练却被我纳入其中，专家们通常认为要通过塑造强健的肌肉组织来将你体内的脂肪消耗掉，尤其是你腹部的脂肪。肌肉组织可以为缓慢的新陈代谢带来切实的解决方案，它促进了你的新陈代谢水平，从而全天都能消耗体内热量，将掩盖了你美丽腹部的多余脂肪消耗掉。

8 分钟为你带来的好处

在每天清晨 8 分钟里，你将：

- 腹部肌肉变得结实、紧绷
- 消耗掉掩盖你美丽腹部的脂肪
- 在一周内体重减少约 1 公斤（2 磅）
- 腰围收缩
- 健康状况得到改善
- 自信心得到极大地增强

这也就是我的清晨 8 分钟减肥项目会将重心放在塑造肌肉组织上的原因。你做有氧锻炼的话，你必须花半个小时甚至更多的时间来消耗与清晨 8 分钟减肥计划差不多的脂肪。如果你因为没有充足的时间而放弃锻炼活动的话，我很高兴告诉你：《清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练秘笈》已经改变了这一法则。通过每天 8 分钟的锻炼，你就可以获得能够促进新陈代谢、消耗掉腹部脂肪的肌肉组织。没有任何减肥项目能够通过如此小的投入获得这样大的回报了。接受这项 8 分钟的挑战吧，它是如此值得一试！

我的减肥项目已经通过了像你这样的客户的检验

你还对每天仅仅 8 分钟的腹部扁平运动就能取得如此显著的成果持有怀疑态度么？

以下就是我创作本项振奋人心的减肥项目的背景资料。如我早先所说，通过我的在线减肥俱乐部，我拥有了和 3 000 000 在线客户一起活动的特权。而我的在线客户们都很忙，根本没有时间可以浪费，他们希望能够通过简单而高效的锻炼方式来达到减肥目的。因此，“忙碌者们的减肥计划”成了乔治·克鲁伊斯平台的核心追求。我也百分之百地投入到了帮助时间珍贵的人们进行减肥的工作中去，也因此成了我的特长。

这些彼此相似的客户们帮助我完成了《清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练秘笈》，并且用他们的实践对此进行了检验。你也看到了，《清晨 8 分钟》一书成为《纽约时报》所评选的最畅销减肥书籍之一，之后《清晨 8 分钟减肥极限挑战》一书也得到了隆重推出，超过 1 000 000 的新客户也迅速登陆 www.jorgecruise.com 与我一起分享他们通过我的两套减肥计划而成功减肥的喜悦。他们高兴地给我讲述自己的清晨 8 分钟减肥故事，例如帮助他们减少了 6~9 公斤（15~20 磅）或他们如何通过我第二本书《清晨 8 分钟减肥极限挑战》减少了惊人的 13 公斤（28 磅）。

但是他们中的许多人还希望能够减掉更多的体重，他们请求我帮助他们对特定的身体部位进行减肥，而其中呼声最高的就是对腹部的减肥。

6 8 分钟腹部扁平运动

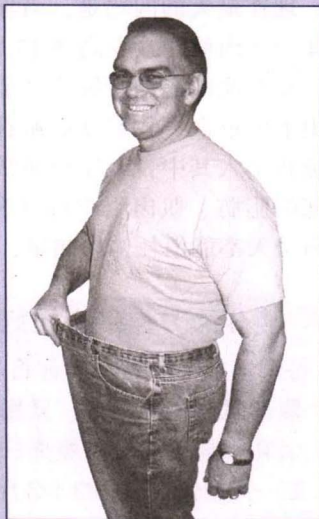
罗伯特的腰围减少了 10 厘米 (4 英寸)

乔治的减肥项目很容易着手实践，而且目标非常明确，减肥就是针对腹部。当我集中精力在锻炼中保持肌肉绷紧时，脂肪很容易尽快得到消耗，这意味着我所做的非常正确。

同样我也对饮食进行了控制，对此我采用的是自我对话的方式。

当我因情绪低落、无聊、孤独而不自主地走近冰箱前时，我就会问自己到底自己想吃点什么，我让自己仅仅看看冰箱里面的食物后就对自己说，“你为什么要吃东西呢？你并不饥饿，也不忙碌，也不准备上床休息呀。”这样我就常常关上冰箱门，然后走开了。

罗伯特的腹部脂肪减少了
8.5 公斤 (19 磅)



因此，我知道了自己必须要做的是什。我设计出了这套特别针对腹部减肥的 8 分钟锻炼计划，并在我的网站上进行了一次又一次的验证，直到我有绝对的信心实现每人每天 8 分钟都可达到腹部扁平为止。本套锻炼项目也是建立在前面两本书的成果之上，它也遵循了我在数百万减肥客户身上经过一次又一次的验证所总结出的减肥规则，并将目标直接定位到腹部。我也很高兴地告诉你，任何人按照本书项目每天花 8 分钟时间进行锻炼都能获得漂亮的腹部！

是否你已经通过我的其他书籍减轻了体重，是否这是你对乔治·克鲁伊斯计划的第一次体验，都无关紧要，最终你都会体验到神奇的减肥成果。如果你没有阅读过我的其他书籍，那没有关系，要想减轻体重、塑造结实腹部通过本书就足够了。

腹部脂肪所诱发的潜在威胁

在你着手参与“清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练”之前，让我们了解一下你为什么想塑造漂亮的腹部呢？很多人绷紧自己的腹部都是为了视觉上的美感，没有哪一天我的客户不问我怎样她才可以穿着泳装看起来非常漂亮；还有很多人告诉我他们是多么迫切地希望能够轻松地拉上牛仔裤的拉链；有些人希望自己低头看时不要看见自己大腹便便的样子。

这些都是非常好的理由，但下面还有一些让我们选择《清晨 8 分钟——完美小腹 4 周训练秘笈》的重要理由。

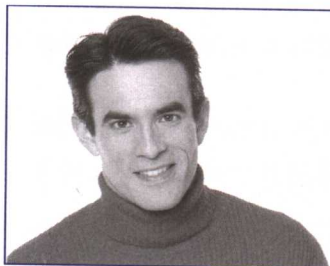
腹部的脂肪对身体的危害性远远大于臀部和大腿上的脂肪。当然，腹部脂肪能够刺激你的肝脏释放其聚集的脂肪酸，从而提高你的胆固醇水平，然而它同样能够刺激控制你的胃口、脂肪囤积，以及心脏病的激素的分泌。实际上，当你的腹部脂肪过多时，这些激素也就表现得非常活跃，你自己也会感觉到非常饥饿，也就会因此摄食更多，在腹部聚集的脂肪也就随之更多。这样就形成了腹部脂肪增长的恶性循环。

在我们谈论如何战胜腹部脂肪增长恶性循环之前，我们来看看这些脂肪可能逐步侵蚀你身体健康的一些方面。

糖尿病 研究显示，如果女性有 90 厘米（36 英寸）或更大腰围的话，其糖尿病发病几率就可能是其他正常人的 5 倍。当你的腹部有较多脂肪时，这些脂肪会破坏你的胰岛素循环。胰岛素这种重要的激素经胰腺分泌出来后，在将血糖转换到肌肉细胞中的过程中起到了重要作用，这样才可以使肌肉细胞能够消耗掉这些能量。然而，人们腹部的脂肪如果过多的话，其胰岛素就不能正常发挥作用。肌肉组织对胰岛素的反应也就不明显，血液中的血糖水平仍然会居高不下。这样就会使胰腺分泌越来越多的胰岛素，这样就会耗尽你的胰腺分泌，从而导致糖尿病的发生。同时，高水平的胰岛素分泌会让你感觉到饥饿，诱使你进食更多。他们同样还促使你的肝脏将血糖转化成脂肪囤积起来！高胰岛素水平也和其他一些癌症休戚相关。

心脏病 经过哈佛大学健康护理机构对 4 470 名女性的研究发现，如果女性有 80 厘米（32 英寸）或更大腰围的话，其心脏病发病几率就可能是其他腰围较小者的 2 倍。与腹部脂肪能导致糖尿病一样，这些脂肪同样也能提高血液中胆固醇的水平。当你的肝脏将越来越多的血糖转换成脂肪时，胆固醇水平也就会随之升高，并通过血液进入游离的脂肪细胞中，通常就会储存在你的腹部。值得注意的是，不健康的低密度脂蛋白（LDL）胆固醇和甘油三酸酯水平也就会随之升高，相反，健康的高密度脂蛋白（HDL）胆固醇水平就会下降很多。腹部脂肪会将你的高血胆固醇风险提高 50% 以上。

乳癌 你身体的脂肪，尤其是腹部脂肪越多，你的雌性激素分泌水平也就会越高。身体脂肪自身会分泌出雌性激素，而你的卵巢也会分泌雌性激素。这通常是不会产生问题的，但如果你的身体囤积着大量脂肪的话，雌性激素分泌水平升高的风险也会随之增加，乳癌患病的风险也就会相应增加。我前面也提到，腹部脂肪影响着胰岛素分泌水平，它也与乳癌有着密切的联系。腹部拥有大量脂肪的女性患乳癌的几率要比其他人高 45% 以上，它同样还会增加子宫内膜癌发病的风险。



如果女性有 90 厘米（36 英寸）或更大腰围的话，其糖尿病发病几率就可能是其他正常人的 5 倍。