

• 美丽人生DIY • 改善人生的60种方法 •

纤体瘦身

minceur



60

种方法

(法) 玛丽·波雷尔 著
许龙宝 译

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

纤体瘦身60种方法 / (法) 玛丽·波雷尔著; 许龙宝译.
广州: 广东人民出版社, 2005.1

(美丽人生DIY丛书·改善人生的60种方法系列)

ISBN 7-218-04690-8

I. 纤… II. ①玛… ②许… III. 减肥 — 方法
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011240号

本书原由法国Hachette公司2004年出版, 三联书店(香港)有限公司以书名《60 Conceils: 纤体瘦身》出版中文繁体字本。现经由三联书店(香港)有限公司授权广东人民出版社在中国大陆出版中文简体字本。

版权登记号: 图字19-2004-167

选题策划	董 真
责任编辑	董 真
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32开本
印 张	4印张
字 数	1000千字
印 数	6000册
版 次	2005年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 7-218-04690-8/R·152
定 价	28.00元

版权所有 · 翻印必究

• 60 条适合你的建议 • 60 个对症下药的答案 •

纤体瘦身

60种方法

(法) 玛丽·波雷尔 著
许龙宝 译

广东人民出版社



目录

前言 减肥的历程 4

如何使用本书？ 7

你多余的体重是哪里来的？ 8

01 少吃一点，吃好一点	12
02 听从你的胃口	14
03 不要异想天开地节食	16
04 多喝水	18
05 清除隐蔽的糖分	20
06 选择好的脂肪	22
07 瘦身食品烹饪法	24
08 吃营养丰富的食物	26
09 饮食要平衡	28
10 忘掉卡路里	30
11 避免极度饥饿	31
12 早餐要吃好	32
13 要按时用餐	34
14 选择合适的食物	36
15 快乐地进食	38
16 不要拒绝邀请	39
17 蛋白质疗法	40
18 单一饮食疗法	42
19 在最佳时间进食	44
20 善于购物	46
点滴心得：我发现了节食的乐趣	47

21 >>> 40

条建议

41 >>> 60

条建议

21 植物瘦身法	50	41 制定合理的目标	88
22 藻类植物的疗效	52	42 别嫌弃自己的形象	90
23 顺势疗法	54	43 不要混淆概念	91
24 能调整食欲的小药丸	56	44 饮食的象征意义	92
25 自然止饿法	58	45 分析你的饮食行为	94
26 采用辅助疗法	59	46 消除精神紧张	96
27 减肥先要排毒	60	47 学会自我放松	98
28 花草瘦身浴	62	48 控制情绪	100
29 做做运动	64	49 寻找快乐和幸福	102
30 选择合适的运动项目	66	50 积极想像疗法	104
31 试试淋巴引流	68	51 神经语言程式学	106
32 按摩踝关节和脚	70	52 向自卑心理宣战	108
33 关心激素分泌	72	53 正确对待别人的目光	110
34 印度医学减肥法	73	54 相对看待时尚标准	112
35 海水浴疗法	74	55 向心理医生请教	114
36 微量元素铬	76	56 尝试催眠法	116
37 饮用花草茶	78	57 洗洗桑拿	118
38 东方瘦身法	80	58 按摩美体法	119
39 练习气功	82	59 自愉自乐	120
40 足底按摩	84	60 自我表扬，自我奖励	122
点滴心得：我成功快乐的瘦身计划	85	点滴心得：我终于找到了真我	123

前言

减肥的历程

宣扬纤体减肥的一千零一种方法的报刊大字标题，比首批飞回来的燕子更准确地预示了春天的到来。希望改变浑圆体形的妇女是很多的，还有越来越多的男士加入这个行列。他们强烈地企盼跨越所有的阶段，只要能达到目的，不管要求怎样的禁食，甚至加上各种药物辅助，他们都会接受。他们希望有那么一位仙女，被他们缩食减肥的虔诚所感动，决定嘉奖这些要瘦身的人，给他们纤细苗条的身材。而这种身材，他们中间的大多数人从未有过，或只是很久以前曾经有过……

应该消除的幻觉

在这些愿望的背后常常隐藏着一些被掩盖了的幻觉：如果我能瘦去几公斤，我将不再那么疲劳，我就会有勇气找更好的工作，我就能更受

人尊重……但是，即使有时候减肥的目的如愿达到，紧接着的也是体重的反弹。原因有两个：首先，由于机体减肥过速，过于紧张，它会很快补充并重建积累。其次，由于并不是所有与减肥有关的问题都会奇迹般地得到解决，人们就会不自觉地放弃努力。严峻的现实是：各种困难应该逐一处理对待，任何问题都不可能单独得到解决。

别忘了纤体瘦身是一件有时候需要进行严肃治疗的事情。在短期内减去4~5公斤并没有问题：如果你的身体没有毛病，你自己就可以单独进行。但是，如果你患有某种疾病，如高血压、糖尿病、心脏病或呼吸道的疾病等，最好还是去向专门的医生咨询一下。同样，如果你想减掉10公斤以上体重，最好在医生的监督下进行瘦身，以便能找到体重增加的原因，避免某些错误。

应该向自己提出的问题

当然，想减肥的愿望是正当的——使自我感觉良好，让身体可以更健康更灵活，不再生自己的形象的气，可以穿自己喜欢的漂亮衣服等等。但是，首先应该向自己提出几个问题，并对这些问题给予诚实的回答：节食时我们企盼的是什么？我们希望达到的体重是多少？体重仅仅是由个人的生活方式决定，还是同我们的生理因素相关？

找到符合自身形象的体重对我们的身心都有好处，这种体重能使我们在审美、精神和身体机能素质方面感觉良好。相反，给自己制定一个不可能达到的目标是毫无用处的，不论我们作出了多大努力，这一目标永远也难以达到。

良好的饮食方式

目标一旦经过明确的思考并提出，紧接着的就是制定进攻计划。当然，为了瘦身减肥，我们应该少吃。但是，一定要吃好，要建立新的饮食习惯，发现新的口感味觉，将吃的乐趣和身体的健康融为一体。我们应选择卫生、新鲜、丰富而且美味的食品。

这就是说，持久瘦身并不需要扼杀吃的乐趣。恰恰相反，每天都应该好好地吃，只需慢慢地改变不健康的饮食习惯即可。

可以得到的帮助

在改变饮食方式的时候，我们可以向你提供上千种的帮助和支援。在心理方面，你可以就自己希望拥有的形象、需要以这种形象出现的各种社会关系以及你众多的口味偏好等做一番工作。为此，你可以请教传统心理医生，也可以采用其他方法，如催眠术或神经语言学（NLP）等。

另外体育运动是不可缺少的。运动增加了能量的消耗，有利于细胞间的交换，加速体内废物的排

泄。草药也同样有用，但是别寄望于单靠草药就可以成功地减肥，因为没有任何一种植物或顺势疗法和维生素能独自让你减肥。但是，经过仔细选择的草药能够帮助你提高节食的效果。

应该避免的错误

实际上，我们应该尽全力摆脱过去在我们头脑中形成的错误认识——减肥就得受苦，仿佛我们应该终止美食的享受而去虐待自己的肠胃。这是错的！我们不仅可以不受苦地进行减肥，而且，受罪越少，瘦身效果越持久。但这也并不意味着纤体治疗是一件轻松的快事。这是一种深刻的反思，涉及我们的心理因素、饮食习惯、生活节奏等。为了使我们的计划不致于在瘦身刚起步或遭遇初次挫折时就“夭折”，我们应该在饮食、愿望、习惯和我们的机体之间找到一个平衡点。

这是一次真正的机能训练，一次深入的、新的行动，而真正的瘦身是需要计划的。我们不需要杂志上刊登的那种理想化了的模特形象。不，你的身材是属于你的，它应该让你容光焕发，让我们和其他人看到你赏心悦目！

如何使用 本书？

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。它由四部分组成：

- **首先做一项测试**找出问题所在。
- **前20条建议**帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。
- **接着的20条建议**更进一步，帮助你逐渐克服所遇到的困难。
- **后20条建议**针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都不够用的情况。

在每一部分的结尾，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享他的经验。

你可以严格地遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择：简单地预防或解决已经存在的问题。

● ● ● 使 用 指 南

> 每一页页码旁的符号可以帮助你区分并选择适合你的自然解决方法。



植物疗法、芳香疗法、顺势疗法、香蕉精油疗法：这些软医学疗法可以对每种情况作出答复。



体育锻炼：在加强你的体质同时，可以预防出现问题。



按摩针灸：它与推拿都有益于你的身心健康。



关键提示：在你的食物中寻求解决办法。



实用窍门：在日常生活中预防优于治疗。



心理疗法、放松疗法：求得自身平静，恢复安详泰若。

> 这是一份解决你身体方面困惑的详细方案。

现在就看看你的了！

你多余的体重是哪里来的？

阅读下列表格，如果你有这种情况，就回答“是”。

1. 我尝试节食，但是，几天后我就动摇了。	7. 我不愿意照镜子，照镜子让我感到难堪。
2. 我整天吃个不停。	8. 我排泄困难，出汗少。
3. 我不吃早餐。	9. 我的蜂窝织炎严重。
4. 我特喜欢油腻和甜的食品，而水果和蔬菜吃得很少。	10. 无法瘦下来让我感到压抑。
5. 我不喜欢运动。	11. 我很在意时尚形象。
6. 我很难控制我的胃口。	12. 我的生活太紧张。

如果你对1~4问题中至少两个问题回答“是”，应该立即阅读1~20条建议；

如果你对5~8问题中至少两个问题回答“是”，应该直接阅读21~40条建议；

如果你对9~12问题中至少两个问题回答“是”，应该优先阅读41~60条建议。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

》有一点是肯定的：时尚已不再是严格的节食，不再需要我们整天拿着天平和小本子来计算卡路里的多少。医生们也已中止了对我们的折磨。

》》》 但是，这并不是说我们可以随意吃任何食品而同样能够苗条健康。**正常的体重是我们的摄入和消耗之间的平衡问题。**

》》》》 为了顺利成功地减去多余的脂肪，而体重又不会反弹，我们就应该深入地改变我们的饮食结构。我们要建立良好的日常生活习惯，这不是一种惩罚，而是一种新的生活方式，**我们不会因此而被剥夺吃的乐趣。**

20

条建议



01



少吃一点 吃好一点

为了减肥瘦身，我们常常需要减少食量，但是，特别要吃得好一点。你可以选择更

多样的食品，发掘多种烹调方式，尝试其他的饮食乐趣……

多余的重量

如果你已经开始严格节食，你就会发现这么一种现象：节制饮食→坚持下去→继续努力，然后……半途而废。当然，我们减去了一些重量，就好像这是对我们禁欲主义的奖赏。但是过不了多久这些减去的体重又回来了，就好像是对我们无知的惩罚。如果对此做个总结，我们就会发现多年来我

—— 你的身体是一个忠诚的伙伴 ——

> 你的身体是一个忠诚的伙伴……这是一台令人难以置信的复杂机器，它即使有时遇到几次“失败”也永远忠于职守。把它当作一位在一项艰难的任务中支持你的朋友吧。

> 对你身体有益的事，你会更容易怀着乐趣去做，面对你身体有害的事，你也会更容易地放弃而不会有太多的失望。

们减去的重量的总和十分惊人，而同时增加的总重量更加惊人。对比的结果是：节食最好的效果是减去的重量和增加的重量持平，而最糟糕的结果是体重反而增加了。

几个可行的方法

取消一切，重新开始！首先关注你被允许进食的东西，而不是被禁止进食的东西。你不必对自己说“我不应该吃果酱”，而应该说“我得尝尝夏季的各种水果并去市场挑点新鲜水果来吃”。同理，你不要说“我不再吃油炸的食品了”，而要说“我得品尝一下我还不知道的素油食品”。这样就将为你揭开美食乐趣的新天地。

这一切都是围绕一个简单法则组织的：除了糖（见“建议5”）和脂肪（见“建议6”），我们什么都不取消。我们要选择营养丰富、而卡路里含量又少的食品：首选蔬菜，然后是水果、脂肪少的鱼、去脂奶制品……



三言两语

*** 要想持久瘦身，改变你的饮食习惯。**

*** 关注允许吃的食品，你会发现其中的乐趣。**

*** 首选营养丰富、而卡路里含量又少的食品。**



我们的机体有一种极其完善的导向机制：胃口。饥饿、食品的诱惑、食欲，会根据我们的需要正常出现。你要学会同这个可靠的向导合作。

感到饥饿的是你的头脑

几个世纪以来，人们解释说饥饿就是肚子空了。后来，人们又说饥饿时血液中的糖分含量降低了。今天，我们知道饥饿其实是我们头脑的感觉，是我们的头脑掌握着能量储备状态的资讯，由它发出饥饿的信号——大量唾液分泌、胃空的感觉……目的是刺激我们去进食。



了 解 多 一 点

> 如果各种食品的味道相同，我们就很难改变我们的饮食结构。我们的味觉器官是十分灵敏的：它能感觉出嗅觉和视觉难以辨别的数千种不同气味。

> 一份色、香、味俱全的菜肴比一份难看而又气味难闻的食物能更好地被我们的视觉、嗅觉和味觉所接受。

必要的训练

由于我们的身体持久地需要能量，担负着管理我们情绪的头脑就连续不断地发出向它供给能量的指令。于是就会产生下述这些毫不奇怪的现象了：有时，由于受到一种强烈的情绪干扰，造成了身体本身不需要进食，而这种情绪却促使我们进食；相反，当身体虚弱需要进食时，我们却又不想进食。

为了能区分“正确的信息”和“被干扰的信息”，应该对你的胃口进行操练。你可以强制自己在想进食和将食品放入口里之前这段时间等待一会儿，比方说10分钟就行：放松自己，集中精力于体内发生的反应，听从你的感觉……这样做常常能使你打消纯粹因为情绪产生的食欲。

> 我们个人的口味受我们的味觉记忆影响：我们吃的东西越是多样化，我们的口味就会变得越来越丰富。现在是扩大你的食品种类的时候了。



三言两语

- * 我们的头脑控制着胃口，是我们的头脑在发出饥饿的感觉。
- * 头脑管理情绪，而情绪影响胃口。
- * 训练你的胃口，以便你能信任它。

