

神奇巴娜娜! 香蕉早餐减肥法

〔日〕哈麻吉 著 〔日〕古田华子 插图
钟嘉惠 李美子 译

17.6kg轻松瘦



两本合集，
一本价格



Banana
for breakfast

朝バナナ
ダイエット

日本重印98次， 唯一销售百万册的减肥奇书!

大S、林志玲等众多明星都在用，
引发亚洲“香蕉荒”的减肥法!

美国、日本、韩国、加拿大等国家和地区都在狂热追捧的神奇效果!

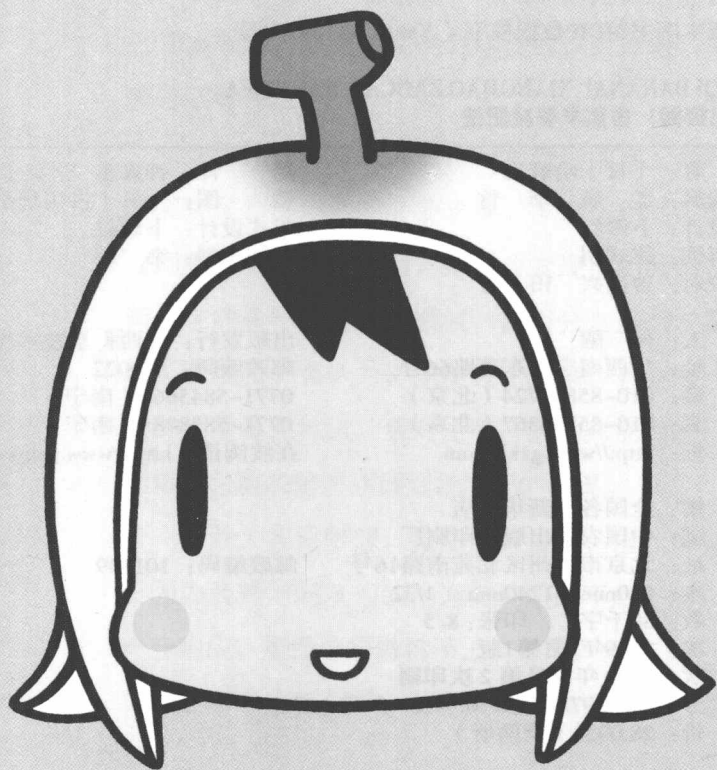


美国ABC、CBS，日本NHK，韩国KBS四大电视台及新华网争相报道的减肥魔法!

神奇巴娜娜！ 香蕉早餐减肥法

[日]哈麻吉 著 钟嘉惠 李美子 译

[日]古田华子 插图



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-068

“ASA BANANA DIET” by Hamachi.

Copyright © Hamachi. 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bunkasha Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Bunkasha Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2009 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇巴娜娜! 香蕉早餐减肥法/ (日) 哈麻吉著; 钟嘉惠, 李美子译.
—南宁: 广西科学技术出版社, 2009.8
ISBN 978-7-80763-314-3

I. 神… II. ①哈…②钟…③李… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第104364号

SHENQI BANANA! XIANGJIAO ZAOCAN JIANFEIFA

神奇巴娜娜! 香蕉早餐减肥法

作者: [日] 哈麻吉
责任编辑: 孟辰 李竹
封面设计: 卜翠红
责任审读: 梁式明
责任校对: 曾高兴 田芳

翻译: 钟嘉惠 李美子
插图: [日] 古田华子
版式设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

出版人: 何醒
社址: 广西南宁市东葛路66号
电话: 010-85893724 (北京)
传真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 80千字 印张: 8.5
版 次: 2009年8月第1版
印 次: 2009年9月第2次印刷
书 号: ISBN 978-7-80763-314-3 / R · 67
定 价: 28.00元 (全两册)

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话: 010-85808860-801 85808860-802

一个有关香蕉的神话



2008年10月初，全球各大媒体都铺天盖地报道了一则消息——日本突然出现“香蕉荒”！

一夜之间，日本所有香蕉被抢购一空。人们将香蕉成箱成筐地扛回家；就连大型超市都出现了缺货的现象。一家东京食品超市表示，卖场天天人流如潮，晚到的客人根本就看不到香蕉的影子！这种平时再普通不过的水果，突然变成了炙手可热的畅销货。

出口香蕉排第一的美国Dole日本分公司人员称：“只好从别的国家调货了，但要大量调到，看来是有点困难。”

香蕉价格打着滚地成倍上升，这让台湾地区老百姓百思不解。台湾地区原本盛产香蕉，这极便宜的水果，怎么突然身价倍增？他们哪知道，蕉农们正在日夜不休加班加点地将香蕉输出到日本。

10月，正值收获的金秋，猴子们食欲大增。但是日本各个动物园都遇到了相当棘手的问题，那就是香蕉都卖断了货。猴子们吃不起香蕉，只好换口味改吃苹果。

很快，这股香蕉热便蔓延到了整个亚洲，韩国、新加坡……各个国家香蕉销量都开始直线攀升，价格也一路走高……

究竟是什么事件，引发了这场来势汹汹的香蕉狂潮？

31岁的渡边仁，一个普通的日本上班族，用独创的香蕉减肥法，在不到一年的时间里减掉了17公斤！减肥过程中，他密切关注自己的健康状况，并特意去医院做了体检咨询。让人欣喜的是，他的身体指标全部达标，并且得到了医生的全面肯定与赞赏！

此事经过网络传播和媒体报道，引起巨大轰动。随后，一“重量级”身材的著名女歌星参加了某电视节目的录制。在制片方安排下，她开始实

行每天早上只吃香蕉，午餐、晚餐正常的“香蕉早餐减肥法”。一个半月之后，她足足减掉了7公斤！活跃在荧屏上长达数十年的“肥肥”突然大变身，日本民众在惊叹之余纷纷效仿。

不仅仅在日本，用香蕉减肥在中国台湾地区也被众多时尚界人士所借鉴。“美容大王”大S对于身材的要求非常挑剔早已不是秘密，在演艺圈里她就是“要美到极致”的不二代言人。据报道，有一次大S小腹微凸，被媒体猜测疑似怀孕。绝对不能容忍在别人眼中形象有任何瑕疵的她，持续3个礼拜用香蕉减肥，并成功瘦身3公斤。大S瘦下来后更加美艳，玲珑有致的身材使流言不攻自破……

这些有关香蕉的神话，这本有关健康减肥的绝佳好书，在此刻，其实已尽在你的掌握之中。

400多个日本网友用香蕉减肥法减肥成功，在论坛上发表的真实案例；近千家媒体的细节追踪报道；上万减肥者的死忠追捧——在这些疯狂背后，是这本《神奇巴娜娜！香蕉早餐减肥法》单本重印上百次，仅日本就创出超过100万册的惊人销量奇迹……

请怀着好奇阅读本书吧，它也许可以帮你实现关于美丽的所有诉求。

来自哈麻吉的话

大家好！我是香蕉早餐减肥法的推广者哈麻吉。

很高兴能够通过这本书与你相遇。

香蕉减肥法是一种以“能够轻松不勉强、持续执行”为首要条件的减肥法，对于很多认为减肥是种苦修行的人来说，或许会对此感到不可置信。想赢得这些人的信任，最重要的就是举出100个成功的案例。2006年7月，我在SNS社交网站mixi上开辟了“香蕉早餐减肥法”的论坛版。一直到2008年1月的一年多时间，以这个论坛版为主，我总共收到了300多件成功报告。自此，这项消息便登上了各大杂志，广播节目也做了相关介绍，就连海外媒体也做了专文报道。能够有这样的进展，真是令人欢欣鼓舞！

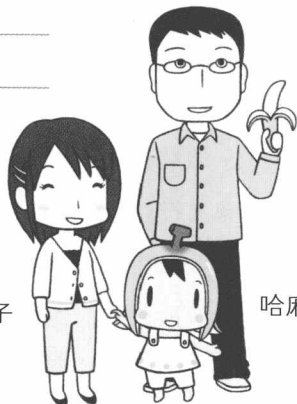
如果能够通过本书让大家充分理解和应用香蕉早餐减肥法的话，那就太棒了。

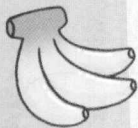
哈麻吉

澄子

哈麻吉

香蕉妹巴娜娜





香蕉早餐减肥法三大概念

香蕉早餐减肥法（简称香蕉减肥法）是我从妻子长年研究的预防医学中，撷取出简单而实用的部分整理而成的。

减肥最重要的，就是能够在毫不困难地持续执行的同时，还能保持良好的身体状况、体重和身体脂肪率等。

那么，所谓的“毫不困难”是什么样的呢？

香蕉减肥法认为有以下3项要点：

对于香蕉减肥法所提倡的不用克制、不用花大钱、不用花时间三大概念，大家也许会觉得“天底下哪有这么好的事”。事实上，我刚开始执行香蕉减肥法时，也是对此半信半疑。

虽然有人认为减肥不努力就绝对不可能成功，但其实简单易行对减肥来说真的是非常关键的一个要点。

我会在本书的内容里详细介绍这种方法，它很有可能会大大改变人们对健康和减肥的看法，即使是平日里很少关注相关知识的朋友，同样可以利用香蕉减肥法圆自己的苗条梦！我会尽可能少用专业术语，以浅显易懂的方式为大家说明！

不用克制
不用花大钱
不用花时间

减肥不等于忍耐。总是忍耐会导致压力增大，减肥失败，既不健康又无法持久。

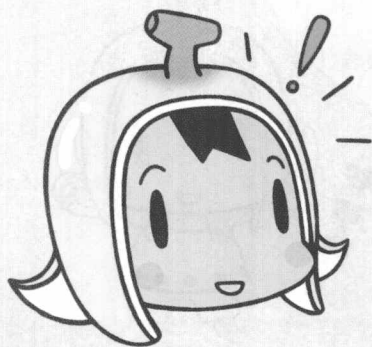
虽然也可以花大钱购买减肥食品、上健身房找私人教练，可是这样的方式能够持续一辈子吗？如果那样可是会破产的！

不用克制

不用花大钱

神奇香蕉 早餐减肥法

不用花时间



不用花时间，很快就能看见效果，既轻松又容易坚持。香蕉超方便，不用清洗，剥了皮就能吃，丝毫不会浪费大忙人的宝贵时间。

以神奇香蕉减肥法脱离减肥的苦海！

- 3 编者序 一个有关香蕉的神话
- 5 来自哈麻吉的话
- 6 香蕉早餐减肥法三大概念

11 第 1 章 快乐巴娜娜完美曲线方案

- 12 香蕉减肥法诞生——胖子速瘦记
- 18 食物的消化时间是减肥的关键!
- 22 肥胖，都是疲劳惹的祸
- 24 体检DIY——瘦不下来有原因
- 28 为什么早餐吃香蕉可以变瘦?
- 32 香蕉的营养大公开
- 34 香蕉减肥法利弊终极大PK
- 36 你是屡战屡败的那一个吗?
- 38 网友们在mixi上留言的成功报告①



39 **第 2 章 恋上香蕉生活 修炼骄人身姿**

- 40 香蕉减肥法的实行方法
- 46 巴娜娜标准生活作息范例
- 48 香蕉减肥生活，不只是吃香蕉就好！
- 54 金牌减肥餐与其他食物如何搭配
- 60 掌控体重的身体六要素
- 66 别被热量计算蒙蔽了双眼
- 70 香蕉减肥法的理论基础——预防医学
- 76 香蕉减肥法大成功游戏
- 78 网友们在mixi上留言的成功报告②

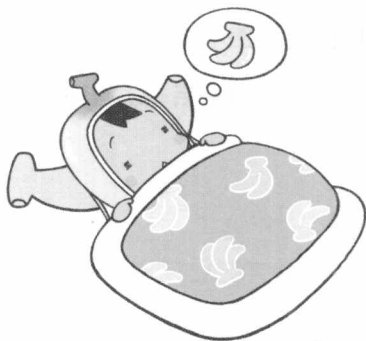
79 **第 3 章 香蕉赞——我们都瘦下来啦！**

- 80 香蕉减肥法经验谈 1 靠香蕉减肥法摆脱肥胖，成功恢复到结婚前的体型！
- 84 香蕉减肥法经验谈 2 美丽瘦身 胸围不变
- 86 香蕉减肥法经验谈 3 香蕉减肥法是我最后一次减肥！

- 88 如果想跟便秘说再见的话
- 92 让女性欣喜的美容效果
- 96 摆脱压力的束缚轻装上阵
- 98 满足当下的自己，想做就去做！
- 100 你快乐吗？试着改变习惯吧！
- 102 因为是香蕉减肥法，所以一定能持之以恒
- 104 减肥日记建议内容
- 108 集众人之力爱心大作战
- 114 阻截半途而废的必胜技
- 118 我一定要瘦下来！香蕉早餐减肥宣言
- 120 网友们在mixi上留言的成功报告③

121 第 4 章 香蕉早餐减肥法Q&A

127 后记



第

一

章

快乐巴娜娜完美曲线方案

香蕉早餐减肥法是一种
轻松愉快的减肥方法，非常
容易实行！

赶快来看看香蕉减肥法
到底是怎么一回事吧！





香蕉减肥法诞生——胖子速瘦记

香蕉减肥法诞生日


我一定要瘦下来！

回首那些为了减肥无所不用其极的日子

其实，在减肥这条漫长而曲折的道路上，我走得也是备感艰辛。

还记得学生时代的我，身材那可是相当标准。身高175厘米，体重一直稳定在60多公斤。可是自从工作之后，我惊讶地发现，在不知不觉间体重竟然增加到了78公斤！体重计的指数还在慢慢上升，自信指数却飞速跌到谷底，我大受打击，决定要开始认真减肥。为了减轻体重，我阅读了无数运动方面的杂志，游泳、上健身房、跳绳、慢跑、喝豆浆等，凡是据说对减肥有效的事，我必定身体力行。然而，我的努力却并没有得到对等的成果！

没关系，我的减肥斗志依然旺盛，一个礼拜用3天的时间上健身房，锻炼完之后再去游泳池游个20圈。此



外，我还养成每天锻炼完肌肉再去洗澡的习惯，喝饮料也以豆浆为主。结果，我成功地瘦了4公斤，变成74公斤！我变瘦了！太棒了！

体重减轻了固然令人高兴，然而疲劳的感觉却与日俱增，总觉得特别辛苦，身体特别累。

“重量训练和有氧运动……我应该是完全遵照杂志上所说的去做了啊，难道是因为年纪大了，所以运动之后才会那么疲劳？可是，书上说过消耗的热量必须大于摄取的热量，不维持这样的状态就没办法减肥啊……”

当时满脑子都在计算热量的我，就像走进了死胡同还不肯回头一样，一门心思地使劲运动，傻傻地期盼着奇迹的出现。

然而，郁闷的是，体重自从降到74公斤之后便不再出现任何变动了。于是我试着继续增大运动量，慢跑时间都增加到两个小时了，这下可累惨了我……即使如此，体重还是丝毫没有减轻！74公斤的这堵墙真是厚啊！怎么会这样？比起摄取的热量，消耗的热量明明在不断增加啊！难道是体质的问题？遗传基因容易发胖？到底是哪里不对劲？

因为成效太不明显，我渐渐不再踏入健身房了……

半信半疑中开始实施的新减肥法

持续为74公斤障碍所苦的我，因为遇到了生命中的幸运天使，情况有了一百八十度的转变。日后成为我妻子的澄子是位药剂师，不只精通自己的专业——医药学，她的研究更是横跨了中医、瑜伽、推拿、整骨、食疗法、呼吸法、心理学等各个领域，为探求“真正的健康”而不断努力着。

正是这样的她，竟然推荐我进行一种非常荒谬（当时我是这么认为）的饮食习惯减肥革命。

“早餐吃香蕉既有益健康又能瘦身。”

“早餐只吃香蕉，爱吃多少根都行。饮料则是白开水。”

居然是如此一份和均衡饮食大相径庭的菜单！对于当时已习惯喝牛奶和豆浆的我来说，实在难以接受淡而无味的白开水。

“你说这话是认真的吗？”我最初基本上是持完全怀疑的态度。那一阵子，我对减肥已渐渐丧失信心了，只有当初为了养成运动的习惯而学习的合气道还是开开心心地去上课，除此之外，上健身房做器械锻炼、游泳和慢跑，都已经放弃了。不过，**冲着早餐只吃香蕉很省事这项优点**，我还是决定实践看看。

一趟旅行增加 2 公斤……可是马上又瘦了下来？！

新的减肥法实行了 1 个月之后，我才记起已经很久没有测量体重了。站在秤上，发现体重变成了 72 公斤。这减掉的 2 公斤，应该是因测量环境的差异所产生的误差吧？我不但运动量明显减少，还天天拿巧克力当零食吃，**除了她建议的早餐吃 3 ~ 4 根香蕉外，我找不到其他会瘦下来的理由。**

又过了 1 个月后，我刚好有个机会去新加坡、马来西亚旅行。一连好几天在澄子的好朋友家里，受到宾至如归的热情款待，短短 4 天的行程，体重“噌”的一下增加了 2 公斤。当时我大受打击，要减 2 公斤可是很辛苦的呢！

不过，令人惊讶的事发生了！**旅行回来后只过了两个星期，体重就减少了 2 公斤。**饮食和旅行前一样是早餐吃香蕉，运动也只是为了出点汗，1 星期做 1 次合气道而已……

香蕉里头究竟有啥玩意？

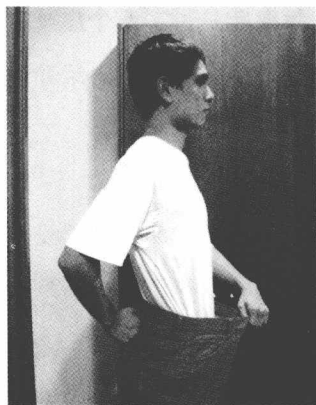
经我一问，澄子随即推荐了好几本书给我看，那些书里没有任何关于我一直深信不疑的热量计算、均衡饮食等记载，而是浅显易懂地介绍酶、饮食的时机、减肥和心理的关系等等。

拿着这些书，不禁回想起把自己当成“铁人”奋力减肥的那几年，我每个月都会翻阅健康杂志了解各种信息，但现在看来，

关于真正的健康我似乎一无所知。我恍然大悟：减肥之所以会失败，是因为我们太不了解自己的身体了。

减掉13公斤！零压力又超健康！

在快乐零压力的减肥之路上我一路高歌猛进，体重计的开头数字居然从7变成了6。原本稳定维持在74公斤的体重，减到了61公斤！在连连惊叹中，6个月内我瘦了13公斤。体重减轻这么多，在周围的人看来似乎是体重骤降，还有些很久不见的朋友见了我，以为我是突然掉了13公斤，担心我是不是患了重病。由于实在太多人担心，我也开始心里发毛，觉得有点不安，怀疑自己是不是生



以前的长裤现在则像布袋一样。
腰围从88厘米减到69厘米。

病了。正巧这个时候公司进行员工健康检查，负责检查的医生夸奖我说：

“一般人像你这样，体重发生剧烈变化，一定会有一些身体指标变差，可是你的每项指标都非常棒。”

我不但顺利减肥，身体还非常健康！有了医生的夸奖和体检报告的保障，我开始确信香蕉早餐减肥法真的有效。