

# LOVE YOUR FAT



Secrets of fad-free dieting

# 减肥

享受完美减肥的52条黄金准则

〔英〕依伍·马伦 著

亚马逊生活类经典畅销书  
畅销全球的减肥终极方案

欧洲顶级教练解囊相授，经典减肥方法一网打尽  
以健康的生活方式减出一个全新的自我

华夏出版社





LOSE WEIGHT

# 减肥

享受完美减肥的52条黄金准则

〔英〕依伍·马伦 著  
唐明秋 译

华夏出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

减肥 / (英) 马伦著; 唐明秋译. - 北京: 华夏出版社, 2009.02

(生活 52 招)

ISBN 978-7-5080-4917-5

I. 减… II. (1)马…(2)唐… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第115432号

Copyright © The Infinite Ideas Company Limited 2005. All rights reserved.

著作权登记号 图字: 01-2008-1278 号



新华文轩  
书店

出品策划

网

址 <http://www.xinhua bookstore.com>

## 减肥——享受完美减肥的 52 条黄金准则

作 者 依伍·马伦

译 者 唐明秋

责任编辑 黄学益

美术编辑 魏晓舸

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 穗田传媒

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 10

字 数 210千字

版 次 2009年02月第1版 2009年02月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-4917-5

定 价 28.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

## 说明



为什么说这本书的建议是非常有效的呢？

▶▶▶ 本书的每一章都会给你介绍一些非常明智的建议，这些建议简单易懂，便于实施，并且收效较快，可以在读完后立刻进行尝试。

▶▶▶ 在阅读本书的过程中，你将感受到贯穿全书的四大知识点，每一点都能帮你迅速抓住问题的关键。

### 好主意

**好主意**——还等什么呢？立刻开始尝试吧。这将使你对目前的状况有个大致的判断，掌握基本的解决方法。

### 新主张

**新主张**——如果前面的方法需要你花很多时间来改变你的生活，可你实在等不及了，那看看这条建议吧。它将为你提供一些窍门，能直接有效地改善你的状况。

### 妙语言

**妙语言**——资深专家、社会名流的一些充满哲理的言论，会让你感觉趣味无限。

### 怎么办

**怎么办**——如果你发现上面那些方法很有成效，大可不必感到惊讶，这是很正常的，理应如此！但是如果你还觉得“意犹未尽”，那么在每一章末尾设有“怎么办”板块，从中你能找到一些常见的疑难问题，以及相应的解决办法。



## 前言

这是一夜之间发生的事，我发誓！当我 34 岁时，腰上还没有“呼啦圈”，但到 35 岁生日时，牛仔裤的裤腰上就多了一圈赘肉。

我使劲挺胸收腹，换了一条牛仔裤，但这圈赘肉硬是待在那儿不走，就像一件你不想要的“礼物”，因为没有发票，想退都退不掉。

不过，这些肉是怎么长出来的，我心里倒有数。我虽然运动多，但吃得也多，不仅吃得多，而且还喜欢吃甜食，比如点心。这样的结果就是，我吃进去的热量超过了消耗的热量，我开始发胖了。

每个人都是这么胖起来的。是的，变胖也可能是由其他原因造成的，比如接受了某些医学治疗，但大多数情况下，还是因为吃得太多和运动不足引起的。因此，减肥的办法也显而易见——少吃多运动。可是，说起来容易做起来难啊！但总有一些办法是能够帮助我们的！

第一次与出版公司联系时，我问自己，这个世界上真的还需要另一本减肥瘦身书吗？如果答案是“不需要”，那么我们所有人都应该是苗条、健康和快乐的，因为现有的减肥书已经回答了我们的问题，已经给了我们减肥和维持标准体重必需的方法、建议、动力和帮助。但事实并非如此。那么，我的书有什么不同之处呢？

首先，形式独特。每一章都是一条“锦囊妙计”，都方便有效，自成一体，同时又与其他章的“锦囊妙计”相呼应，同时每章末尾的“怎么办”板块能解决你的日常困惑。这意味着您既可以随意地阅读某一章，也可以一口气读完整本书。你会发现，本书提供的减肥指导是全方位的，而不像某些书那样，建议你午餐吃50克菠萝，早餐前做50个俯卧撑，等等。本书内容丰富，从减肥动力、塑身、健康饮食、分析食品标签，到流行减肥食谱等，指导非常全面！简而言之，本书把有助于减肥的一切方法都对你“和盘托出”了。

其次，本书提到了一些观点，它们是成功减肥的关键。正因为它们至关重要，我想在这里先作个简单介绍：

控制饮食不像坐公交车，可以随上随下。很多减肥计划泡汤都是因为不能坚持，三天打渔，两天晒网，过不了几天又像以前一样大吃大喝，体重也反弹回去了。要维持减肥效果，必须永远改变饮食习惯。很多减肥食谱都强调节食，其实饮食减肥不等于不吃，而是要科学地吃，吃不同种类的食物，对某些类别的食物要加以节制，并且注意食品的量。记住，是持之以恒呢，还是三分钟热度，成功的肯定是前者。

运动不可少。你不必每天晚上都去健身房，练出发达的肌肉，但每周至少要进行五次长达半小时的低强度运动。形式可以不拘一格——健身操、舞蹈、跑步、快走等，只要能让心跳加快，让肌肉伸展开就可以。运动可以消耗热量、调节机体，对健康大有益处，值得你投入时间。如果你有孩子，也要让他们多运动。孩子不仅会觉得有趣，而且还会收获健康。

目标合理、可行，才能保持斗志，赢得成功。本书会教你一些方法，判断自

己是否超重，超重多少。然后确立目标。目标必须可行。一个矮个子、苹果体形的人永远不会成为高个子、梨形身材的人，反之亦然。争取实现你可以达到的最佳身材。目标制定得合理，你就能更好地实现它；如果遥不可及，只会打消你的积极性。对减肥速度的设定也要现实。现在流行的快速减肥法，饮食热量非常低，虽然效果快，但减掉的主要是水分和肌肉组织，不是脂肪。与其这样，不如节制地吃，每星期减掉 0.5 ~ 1 千克——这样不仅容易做到，而且对身体也好，最重要的是，减肥的效果是可以保持的，否则，你一看到美味，就又回到了原来的体重。记住，龟兔赛跑的赢家是乌龟！

以上是本书的主要观点。但本书还教给你很多减肥知识，帮你出主意，想办法，带你到达目的地。这里我想再给一个建议，那就是烹饪，或者说学会烹饪！很多专家现在都认同这一点：超重主要是因为我们吃的垃圾食品、外卖、预加工食品太多了。自己做饭，脂肪、盐和糖的含量都会低一些，添加剂也会少一些。我自己最近越来越同意查尔斯王子的观点——家政科学应重返课堂。我认识很多孩子连怎么煮鸡蛋都不会，甚至很多大人也不会！其实，做一顿可口、健康、利于减肥的饭菜，并不比买回外卖重新加热更花时间，但对你的腰围而言，肯定会有很大的区别。这个世界需要一本新的烹饪书——健康减肥瘦身书，你觉得呢？

读下去吧，你会如愿以偿的！

〔英〕依伍·马伦



## 1

### 体重问题 ... 1

你将学到估算理想体重的方法，及许多关于塑身的新信息。

要向模特儿看齐吗      减肥的根本原因

身体质量指数算法

## 2

### 食物与能量 ... 5

对食量的控制，你也许会“斤斤计较”，也许会“毫不在乎”。本章将教你算出一份食物中含有多少卡路里，这对减肥很重要。

卡路里是什么      身体究竟需要多少能量

每天减少 500 卡路里

## 3

### 设定减肥计划 ... 9

设立目标，减肥的愿望才能成为现实。凡事预则立，不预则废！

找到减肥的动机      量身定方案

设一个目标值      制定时间表

## 4

### 食物金字塔 ... 13

什么是健康、均衡的食物搭配？掌握这些基本知识，你的减肥计划就成功了一半。

食物金字塔的原理      建议食用量

每层都有更好的选择      人人要记住的建议



## 5

### 减肥辅导课 ... 17

作为自己心智和身体的掌控者，你不妨尝试一下生活辅导课，形成一套成功的瘦身策略。

- 目标 (Goals)      现实 (Reality)
- 选择 (Option)    意志 (Will)

## 6

### 饮食日记 ... 23

为什么写饮食日记可以减肥呢？它会让你大吃一惊，并使你明白，为了减肥，你要作哪些改变。

- 减肥的有效工具    ➤ 日记将揭示真相

## 7

### 修正饮食观念 ... 27

你是否曾经成功地减了肥，但后来又反弹了，最后你失去了动力？改变你对节食的态度，开启智慧往前走。

- “食物黑名单”管用吗    ➤ 节食让人心烦意乱    正确的饮食观念

## 8

### 快餐和外卖 ... 31

是快餐和外卖铺平了通往“肥胖村”的路，但你不用完全杜绝它们——平衡有度就可以了。

- 炸鱼土豆条    ➤ 比萨    ➤ 牛肉汉堡、薯条和奶昔
- 防止能量超标

## 9

### 正确摄取脂肪 ... 35

脂肪有好坏，要明辨敌友。

- 脂肪的常识    ➤ 脂肪分类法    ➤ 控制脂肪的摄入量

## 10

### 把握食物的分量 ... 39

减肥的成败不仅取决于吃什么,还取决于吃多少。你心中要有一杆秤。

● 停,不要吃得太多

面包、谷物、大米和面食——6~11份

水果、蔬菜——2~4份或3~5份

肉、鱼、蛋、坚果、干豆——2~3份

牛奶、酸乳酪和奶酪——2~3份

## 11

### 体形的自我评价 ... 45

你对自己的体形满意吗?讨厌自己的体形对减肥不利,学会接纳自己吧。

● 你满意自己的体形吗      别总是拿自己和别人比

● 乐观接纳自己的体形

## 12

### 锻炼身体的理由 ... 49

你也许讨厌锻炼身体,但它的好处很多,尤其对于减肥者,甚至可以改变其一生。一旦养成锻炼的习惯,想停下来都难。

● 爱上运动      锻炼身体的七大理由

## 13

### 合理的午餐计划 ... 53

如果你的体重总是减不下来,应该想想问题是不是出在午饭上。要懂得午餐应该怎么吃才是科学的。

● 按时吃午餐      分析午餐的成分      科学的午餐搭配

## **14** 别借食物发泄情绪 ... 57

你不饿的时候会吃东西吗？如果你总是这样，就一定要找出你吃东西的真正原因！

一点不剩就好吗      食物与解压  
劳累可能导致贪吃      换一种方式奖励自己

## **15** 水的功效 ... 61

生命离不开水，而很多人却长期处于缺水状态。这一章将告诉你水对减肥、精神、皮肤等的好处。

水的价值      缺水的后果      别把渴了当饿了

## **16** 新陈代谢 ... 65

新陈代谢越快，热量消耗就越快。我们先来了解一下新陈代谢的机制。

人体能量消耗的方式      衡量新陈代谢率  
肌肉能消耗更多的热量

## **17** 甜食的诱惑 ... 69

你能抵挡甜食的诱惑吗？你是个巧克力狂人吗？本章教你如何抵制甜食，确保减肥战斗只胜不败。

爱吃甜食是天生的      身体需要营养，而不是糖      甜食方案

## **18** 早饭吃得像皇帝 ... 73

如果你认为不吃早饭能减肥，那你就大错特错了！早饭不仅要吃，还要吃好！

一定要吃早饭      早饭应该怎么吃

## 19

### 散步减肥...77

如果你刚开始锻炼，又不喜欢去健身房，那么这里有个减肥的简单方法，可以让你立即开始，不需要任何特别的衣服和设备。

越简单越有效 散步也要掌握技巧 制订计划，循序渐进

## 20

### 排毒减肥法可行吗...81

你听说过排毒减肥法吗？也许你已经跃跃欲试了。但排毒减肥具体怎么做，这种方法安全、可靠吗？

通过禁食来排毒 排毒的可行性 以不伤害身体为底线

## 21

### 让脂肪更快燃烧...85

少吃多动会减肥。如果你加大锻炼量，减肥速度会更快！

延长活动时间 加大运动量  
锻炼肌肉 利用中间时间段

## 22

### 馋虫不请自来...89

跑开，躲起来，装死，节食者需要一些妙招战胜馋虫的袭击。

馋虫从哪儿来 被禁的都是美味啊 抵御馋虫有妙招

## 23

### 正确的厨房行为...93

置办一套好厨具，学习一些控制脂肪的基本烹调知识，不仅能改变你的饮食方式，而且这个过程也很有意思。

不可尽信厨师的做法 有利减肥的烹饪技巧

## 24 快乐旅游不增肥 ... 97

人们说旅游可以开阔视野，其实旅游也可以减掉腰围。这一章教你怎样科学度假不增肥。

- 旅行回来胖一圈
- 好吃不胖的点餐秘籍
- 旅游胜地饮食推荐

## 25 聚餐之后 ... 103

庆祝活动常常会给饮食减肥计划带来恶果。本章介绍的方法，将帮你避免减肥努力的功亏一簣。

- 贪吃之后别灰心
- 饮食应对方案

## 26 喜欢游泳吗？ ... 107

也许你只打算随便游一会儿，但时间稍长就变成了高强度的运动。戏水乐趣无穷，你甚至感觉不到这是在进行体育锻炼。

- 游戏的乐趣
- 变换泳姿
- 用浮板加大阻力
- 最大化地燃烧脂肪
- 重在坚持
- 正确地呼吸

## 27 瘦身产品 ... 111

各类霜剂、乳膏和护理都许诺有种种奇效，包括瘦身和防止反弹。但是这些东西值那么多钱吗？

- 男性适用吗
- 实际的瘦身效果
- 美容沙龙
- 减肥霜
- 洗肠

## 28 瘦身俱乐部 ... 115

瘦身俱乐部会保证你最终见效，但适合的对象是什么人呢？比起削减你的脂肪堆积，它们会不会更多地削减你的腰包呢？

- 具体的服务项目
- 找到适合自己的俱乐部
- 谨慎选择瘦身服务

## 29

### 睡眠有利减肥 ... 119

睡眠与减肥有什么联系？这可比你想象的要多得多。所以，穿上睡衣，开始阅读吧。

- ❖ 睡眠不足是个大问题
- ❖ 睡眠时间多少为宜
- ❖ 改善睡眠的 6 条建议

## 30

### 食品标签的价值 ... 123

食品包装上面有一个小小的健康标识，它对你很有用的。要学会阅读标签来帮助自己减肥。

- ❖ 标签上的重要信息
- ❖ 看懂标签的真正含义
- ❖ 防着点“健康食品”

## 31

### 每周减 500 克 ... 127

轮换着吃简单的食物，减少高热量饭局，使自己活跃一点，等等，通过各种小技巧就可以帮你实现理想的、长期的减肥目的。

- ❖ 500 克 / 周的减肥计划
- ❖ 向薯片说不
- ❖ 避免大份食物
- ❖ 远离酒饮料
- ❖ 骑自行车、散步
- ❖ 自己动手洗车
- ❖ 喝脱脂咖啡
- ❖ 少碰聚会上的小点心

## 32

### 高度酒的罪与罚 ... 133

酒，味道迷人，能增进友谊，提高情绪……但同时，喝酒也会毁了你的饮食计划。你应该何时饮酒呢？

- ❖ 饮酒要适可而止
- ❖ 过量饮酒危害大
- ❖ 酒的热量高
- ❖ 酒会诱导人吃零食
- ❖ 相对健康的饮酒选择

## 33

### 停止中年发福 ... 137

随着年龄的增长, 增加体重要比减肥容易得多。这里有些很普遍的原因来说明这是为什么, 以及遇到这种情况该怎么办。

你有甲状腺问题吗      是压力使你变胖吗  
许多你不自知的增重原因

## 34

### 手术减肥法 ... 141

这是饮食控制之外的选择, 还是减肥后的锦上添花呢? 当然, 这并不是没有风险。下面是你需要知道的美容手术的信息。

便捷与风险并存      找到经验丰富的手术医生  
皮下脂肪切除术      紧腹手术      超声波抽脂      体表提升术

## 35

### 居家健身 DIY ... 145

毫无疑问, 花钱能帮你塑形, 参加昂贵的健身所也能减肥、健身。但如果你积极主动些, 家里一样有多种方法能帮你达到减肥、健身的目的。

健身录像      室内健身      坚持跑步

## 36

### 节制饮食的危险性 ... 149

饮食失调症很令人惊恐、迷惑, 还会造成严重的健康危机, 而其中的原因也很复杂。每个人都要警惕失控的饮食习惯发出的危险信号。

令人费解的节制饮食      心理因素在作怪  
你有饮食失调的症状吗      积极治疗饮食失调

## 37

### 买对食品准减肥 ... 153

聪明的购物可以让你节省不少钱! 这里有一些小技巧帮助你实现节约型购物, 并买到最适合你减肥瘦身的东西。

做好购物准备再出发      什么食品是首选  
购物车内要装满的      货架上不要碰的

## 38

### 穿出好身材 ... 157

修饰整齐、装扮入时可以增强你的自信心，不管你是刚开始减肥，还是早已改变形体了。

不仅要合适，而且要漂亮      女士穿衣技巧      男士穿衣技巧

## 39

### 饮食的不良反应 ... 163

食物过敏和食物不耐受都是确有其事，甚至能致命。但它们会引起肥胖吗？

食物过敏      食物不耐受      避免不良反应  
发胖是因为食物不耐受吗

## 40

### 食肉减肥法 ... 167

这种方法又被称为低碳水化合物减肥法或高蛋白饮食减肥法，如今很流行，但关于它的争议也不少。这种吃法真的管用吗？安全吗？

有人喜欢有人恨      食肉减肥法的理论依据  
怎么吃肉才能减肥      食肉减肥法可行吗

## 41

### 超重的后果 ... 171

也许你生完孩子之后，身材就再也没有恢复过。也许你总是比自己期望的要胖。怎样才能知道你的体重有没有问题呢？

稍胖一点不容易老      肥胖人群的比例  
超重不是好事      越胖，患病风险就越大

## 42

### 鱼水之欢 ... 175

性生活对减肥帮助很大。来吧，别害羞，每个人都需要性生活，这一章将会讨论这个话题。

他（她）在意什么      营造浪漫的氛围  
帮你赢得减肥的胜利  
促进睡眠，抵抗零食      让你自信、年轻、健康



## 43 血糖减肥法 ... 179

你听说过血糖指数吗？如果你对此不了解，而采用其他的减肥方法不仅感到饥饿，而且效果也不好，那么，不妨试一试血糖减肥法。

食物的选择    膳食要平衡  
早餐计划    简简单单的坚持

## 44 喝茶时间 ... 183

喝点茶体重就能减下来，这个想法蛮诱惑人的。但茶除了提神作用外，真的有减肥功效吗？

减肥茶名不副实    应该被称为“泻药”  
红茶、绿茶    花草茶

## 45 应对糖尿病 ... 187

糖尿病的全球患病率在上升。更糟糕的是，很多糖尿病患者并不知道自己得了这个病。糖尿病患者的饮食和运动应该怎么安排，本章将告诉你这些。

越胖患糖尿病的风险越高    症状和诊断  
正确的应对措施    糖尿病患者的饮食方案

## 46 慎用减肥药 ... 191

你相信能买到安全有效的减肥药吗？有人说这些药已经以减肥增补剂或厨房药的形式出售了，可事实怎样呢？

吡啶甲酸铬    壳聚糖  
肌酸    氨基酸  
医生的忠告    别轻信减肥药