

时尚女孩百分百



中国新漫画网站企划
WWW.NEWCOO.COM

GIRL

瘦身手册



瘦并健康着

流行「享瘦」法

时事出版社

时尚女孩百分百

流行享瘦法



中国新漫画网站企划
www.newcoco.com



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚女孩百分百 / 中国新漫画网站编. —北京: 时事出版社, 2002
ISBN 7-80009-701-3

I. 时... II. 中... III. 女性-生活-知识
IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第004560号

时尚女孩百分百
流行享瘦法
中国新漫画网站企划

*

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲2号
邮 编: 100081
发行热线: (010) 88547590 88547591
读者服务部: (010) 88547595
传 真: (010) 68418647
电子信箱: shishichubanshe@sina.com
印 刷: 北京市金华彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字
2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷
定价: 全二十册 120.00 元
(每册 6.00 元)

一、感受身体的讯号	2
二、吃就是吃，用餐时聚精会神	3
① 你是否常常会有情况	3
② 怎样才能使你专心吃东西	4
三、让你的食欲来做决定	5
四、控制自己，在适当时停止进食	7
① 饱的标准	7
② 心理上的饥饿导致身体上的饥饿	8
③ 总是吃得太饱是一件很不舒服的事	9
④ 不要强迫自己把盘子内的食物吃光	10
⑤ 杜绝美食的诱惑 —— 试着剩些食物在盘子里	11
⑥ 期待下一餐	12
五、防止自己陷入美食的诱惑	13
① 陷入美食陷阱的症状	13
② 空虚是最后的防线	14
③ 意识出轨	16
④ 给予自己一定的限制	18
六、要喂饱你的胃，先要喂饱你的心	19
① 常吃一样东西会越吃越多	19
② 把用餐变成一个特殊的时刻	20
③ 常变换三餐的内容，不要让自己显得太痛苦	21
七、正视自己的饮食行为	23
① 印象中的“大吃大喝”	23
② 不要掩藏自己“大吃大喝”的事实	24
③ 将注意力完全地放在食物本身上	25
④ 在你疯狂进食时，离开餐桌注视一下自己	26
八、放纵地大吃一顿后，你该怎么办？	27
① 不能过分责备自己	27
② 找出自己为什么会大吃大喝的原因	28
③ 不要以折磨自己为代价	29
九、吃什么和如何吃	30
十、在聚餐时，如何让自己饮食不过量	38
① 学会在众人面前进食	38
② 在自助餐上，只选三样食物	39
③ 独自一人时的自我训练	40
④ 不要总是站在厨房里品尝食物	41
⑤ 拒绝诱惑	41
⑥ 去别人家聚餐的主要原则	42
⑦ 如何与别人分享进食的乐趣	44



在许多研究食物与肥胖问题的报告中，指出了很多人在食物种类和份量相同的情况下，仍有环肥燕瘦之别。看起来体重似乎是遗传、新陈代谢及活动量的集合体，同时，也不是所有的胖子吃得都比瘦子多。但是在很多时候，胖人都有不好的饮食习惯，这常常会导致生活上和精神情绪的混乱。只有接纳自己、善待自己，并且饮食得法，才能活出健康、活出自信来！



一、感受身体的讯号



① 想一想，你每天吃东西的情形，你是否常常是看看时间才决定你何时吃东西。你是否因为美味的食品，而不是饿了才吃东西。

② 人们常常不是肚子饿才吃，而是心情不好、生气、伤心或心情愉快，甚至于会因为没事可做而大吃一顿，这样久而久之，身体就会产生不需要的脂肪了。

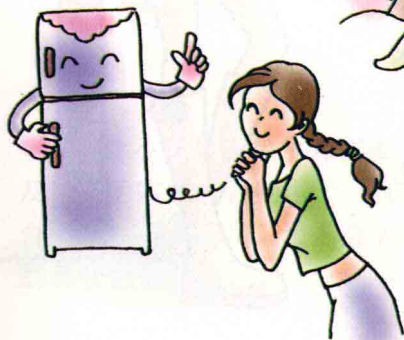
③ 我们原本就拥有决定自己何时进食和吃什么东西的能力与自信力。我们要正视自己身体的需要，要以自己身体的需要来决定何时进食，这可以使我们远离过度进食和冲动进食。

二、吃就是吃，用餐时聚精会神

① 你是否常常会有情况

- A. 一边烹煮食物一边品尝味道；
- B. 边看电视或电影以及报纸杂志时吃东西；
- C. 坐在车里开始吃东西；
- D. 洗碗时吃掉盘里的东西；
- E. 总是站在冰箱和贮藏食物的周围；
- F. 吃完饭后还是恋恋不舍地呆在厨房里。

以上的情况下，常常会忽视自己“吃的判断”。你的身体已经吃饱了，但你的注意力在别的地方，以致于你虽然吃了东西，却仍无法满足，仍然继续吃。



② 怎样才能使你专心吃东西

三心二意、心不在焉地吃东西时，你常常会把眼前的食物全部吃完却仍觉得自己并没有吃什么东西。可你的体重却会因此而直线上升。你应当注意一下使你专心的原则：

A. 在朋友、伙伴、父母、同事们看得到的地方进食。

B. 进食时不听收音机或是快节奏的音乐，不看电视、报纸、书。



C. 尽可能创造一个温馨的用餐环境。

D. 坐下来才开始吃，在家里的同一个房间进食，不论是三餐还是吃零食。

E. 进食时，避免过度情绪化的交谈。



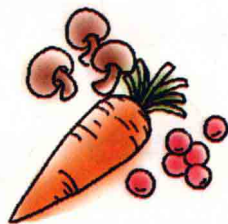


三、让你的食欲来做决定

① 只吃你想吃的东西

当你开始用餐时，却发现食物并不是你想吃的，那时你会怎么办？你是否会强迫自己把不喜欢的东西吃下去。而这样做的结果是虽然你的肚子已经饱了，可你还是会恋恋不舍地想着你想吃的那样东西，而且诱惑力会越来越大，直到你的意志力减弱，终于满足了自己嘴巴的欲望。

进食不仅是满足生理需要，也应顾及情绪的需求，否则由于一直被禁止进食食欲得不到满足，最后会去寻找更多的食物来满足自己。



② 不想吃就别吃

应当给予自己选择的权力，让自己自由体会感觉及承认感很重要。你不一定每次都能吃到想吃的东西，但当你选择顺从自己的感觉时，你就不会产生要暴食一顿的冲动了！



所以，如果食物并不吸引你，就别吃它。当食物对你产生强烈召唤力时，就不要强迫自己去控制它。这类食物是无法替代的，即使你一个劲地吃其它食物想要代替它，结果只能使你吃掉了许多无关的食物，而心理上仍不能满足。只有你有强烈欲望想吃的食物才能满足你，而不会去想别的食物。



四、控制自己，在适当时停止进食

① 饱的标准



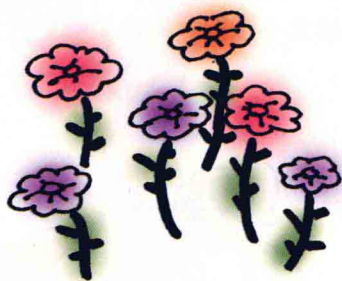
A. 饱是微妙的、容易被人误解的感觉。要知道需要和不满足常常会同时出现，要想知道什么时候吃和什么时候应该停止吃，就要先问一问自己，你为什么要吃和你想吃到什么样的感觉，是吃到自己感觉不饿的时候还是吃到肚子要撑破。



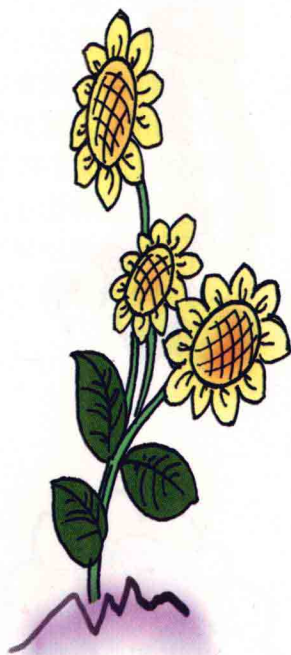
B. 想要控制这点，首先你就要确定自己是否是因为饿了才去吃东西的，如果不是的话，就说明你不是由身体的需要开始吃的，身体当然也就无法告诉你何时进才能停止。这样的情况下，你一定会毫无目标地大吃大喝起来。

② 心理上的饥饿导致身体上的饥饿

A. 人的心情、情感需求与生理健康状态有关。因此，今天满足你的需求，很可能换了一天又达不到你的要求。当你在饥饿的状态下进食时，有时你的身体和脑子里的反应是不一样的，你的嘴里还能吃得下时，你的肚子很可能就已经装不下了，所以应当在你感觉不饱不饿的时候就停止进食。



B. 当你的情绪有波动时，你会本能地向你的家人、朋友寻求安慰。当得不到满足时，你就会求助于食物，认为食物能安慰你。而你是根本不会去考虑饱的问题的。所以在你非常情绪化时，用食物来解决问题是非常不明智的哟！





③ 总是吃得太饱是一件很不舒服的事

你必须用心倾听自己的身体所发出的声音，饿和饱之间常常只有一两口之差而已。如果你吃饭时能够冷静并集中注意力。你就会听到身体由饥饿转为满足的声音。你这时就干脆停下来吧！如果你在用餐时认为饭菜非常美味可口，始终注意的是它的美味而不肯停止下来，就好像这是世界上最重要的事，这时你一定要停止，世界上并非只有吃东西是唯一重要的事，即使你不吃东西，也依然可以找到别的更重要的事情要做。这个想法将有助于停止进食。



④ 不要强迫自己把盘子内的食物吃光

小时候，也许你总是被父母要求把盘子内的食物吃光，无形之中我们养成这样的观念：身体不该被当作精于评断满足与否的工具。它所潜在的讯息也不再被重视。久而久之，你身体的好恶、满意程度都不受到重视，于是我们仍然吃光盘内的食物，认为这样才是一顿饭的结束。所吃的饭量也就会远远超过身体所需，甚至清理掉盘子后都几乎站不起来了。

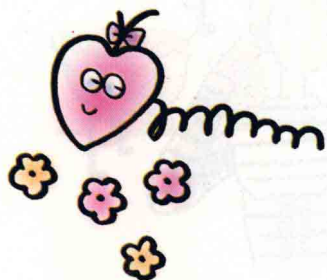


最好的办法就是把饭菜量做少些，以免浪费。要不就把剩余的的处理掉，要知道，你的身体并不是垃圾筒，不能容纳过多的废物。



⑤ 杜绝美食的诱惑 —— 试着 剩些食物在盘子里

对着满满一盘美食，你是决定留食物还是长脂肪呢！在用餐前预先决定要留几口食物在盘里，预先给自己作好决定会使自己到时候不会有太多的挣扎，你可以一步一步慢慢来，先对一餐作出承诺，再进行下一餐。这件事做起来并不轻松，但你可以不停地提醒自己“这并不是最后一顿饭，只要自己什么时候想吃还可以吃，这虽然看起来有点浪费，但对自己绝对有好处”。只要你顺利地度过了考验期，你会发现你在进食之后，仍然还拥有轻松的感觉，而不是大腹便便的沉重感。



⑥ 期待下一餐

每一顿饭都不会是最后一顿，不要将你这一顿饭变成最后一顿而大吃特吃。你早晚都会从桌前站起来，继续做着下一件事。从现实来看，你一定会再次面临饥饿，同时也会再度回到桌前进餐的。一旦你能让一餐结束时，你就会又有机会开始比上次更好吃的一顿饭了！



所以，你不要再犹豫了，用餐后立刻从桌边站起来，立即清理桌子，不要把碗碟里的东西还往嘴里放。离开屋子，找些别的事情来干，你会发现很多比吃食物更有趣的事情的！



五、防止自己陷入美食的诱惑

① 陷入美食陷阱的症状

你是否发现自己身陷美食中而无法自拔，一心一意，想要设法停止，却又做不到。使你想要大吃大喝就像是一种预兆一样。你必须在这种预兆消灭以前做某种程度的处理。你会想要享受美食带给你的身体动作上以及身体、感官的享受。



归根结底，这是一个很大的问题，它本身是决定你的感受，及对自己和人际关系的态度的反应。如果你身陷其中而又无法自拔，对于你的整个生活来说都会是一件非常可怕的事。





② 空虚是最后的防

线

大吃大喝常常是有心的举动，当你在觉得自己不受关爱时，为了急切地想要关爱自己的企图。你做了一件可怕的错事，或是未能满足自己的生理需要，或是情感上需要有亲切满足感。因此，大吃大喝是你抗拒空虚感的最后防线。

