

【法】玛丽·碧劳斯·施托姆 著 冶棋 译

Le Régime
des paresseuses

法国女孩 不会胖

减肥不节食的秘密



法国女孩们大热的实用瘦身方法和解决之道
让你受用终生的健康苗条秘诀

有节制的生活，保持合理健康饮食，
感受法式优雅与娇俏的内涵！



电子工业出版社

<http://www.phei.com.cn>

【法】玛丽·碧劳斯·施托姆 著 治棋 译

Le Régime
des paresseuses

法国女孩 不会胖

减肥不节食的秘密

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

le régime des paresseuses

© Marabout (Hachette Livre), Paris, 2005

This simplified Chinese copyright © 2012, Publishing House of Electronics Industry (PHEI)

All rights reserved.

本书简体中文版由Marabout (Hachette Livre)授予电子工业出版社在中國大陸出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2012-3069

图书在版编目(CIP)数据

法国女孩不会胖:减肥不节食的秘密/(法)施托姆著;治棋译.—北京:电子工业出版社,2012.7

ISBN 978-7-121-17145-1

I. ①法… II. ①施… ②治… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106598号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 8 字数: 170千字

印 次: 2012年7月第1次印刷

定 价: 28.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。

若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前 言

为什么这本书可以帮到你

“摆脱压力的唯一办法，就是向压力让步”，奥斯卡·王尔德如是说。当然，能提出反驳意见的不大可能是哪个懒女孩！

但万事都要权衡再三，任何事物都有相反的一面。一味恶意向上升的磅秤指针、自顾不暇的牛仔裤拉链、将身体轮廓暴露无遗的泳装考验、我们已经不想多作解释的售货员眼神、女伴或者老公委婉的评价……你已经别无选择：节食吧，赶紧！

到底要不要节食呢？可怜的西绪弗斯^[1]与多余体重的战斗通常都会被代入到这个“懒女孩=西绪弗斯”的恐怖等式之中。典型的懒女孩连一个手指头都懒得动，这辈子只想靠神奇药丸把身上的脂肪搜光刮净。为了想方设法减少体重，你不知道花了多少时间、金钱和精力！你已经搞不清该求哪尊佛了，心事“重重”地想要弄明白，无论是蛋白质疗法也好，还是对糖类进行的清剿也罢，哪一样能让你把投资减肥的本钱捞回来。

但现实的可怕就在于，时至今日，既能长期有效、又对身体无害的神奇配方尚不存在。还没算上令人痛苦不堪的统计数据呢：有95%的节食都是以失败告终的。更有甚者：由于基因、医药的关系，或者，在反复的节食之后，某些人的代谢水平急剧下降，导致体重很难减掉。

懒女孩的生活真有这么艰难吗？还不至于。形势确实严峻，

[1] Sisyphe，希腊神话人物，因过于狡猾而被判将大石头永无止境地推上高山。——译者注

但还没到绝望的地步。因为，就算我们假设所谓奇妙的解决办法就是那些让你无限向往的水中月镜中花，且你生活中的最高法则就是少出力多受益，你也已经向着正确的方向迈出了坚实的第一步。本书所要回答的正是你一直想要了解的：不费吹灰之力，如何保持苗条？书中充斥着奇思妙想、实用建议以及你恐怕怎么都想不到的各种解决办法，肯定能在你追求梦幻身材的征途上助你一臂之力。

我们从一开始就要做到心中有数：这里所强调的既不是让你没完没了的反复“节食”，也不是让你充分显示钢铁般的意志，恰恰相反，让我们的两难处境就在于，我们要么实在太懒了，要么还不够懒，不是两者兼备，就是两者居其一。而那些所谓的懒女孩为了开始（或再次开始）节食、继续节食或者长期节食已经付出了成吨的努力，而实际上，减肥并不需要——也不应该需要——任何意志上的磨炼（你得承认，看到这里该笑了）。

太好啦！你要开始的这项减肥大业几乎不会改变你的生活习惯。说到底，只要一点常识、一点知识和少许良好的愿望，就能让你彻底改变。你会发现，不知不觉中，你的体重已经不翼而飞，而且一去不返。

你已经懒到了根本不想改变生活习惯的地步吗？当然不是。只是因为，自由自在地追求自己的天性（无须详述究竟是哪一种），从而彻底摆脱节食强迫症地狱般的钳制，这样的前景实在是太诱人了！

目 录

前言 为什么这本书可以帮到你

第一章 如何计算出你的准确体重并坦然面对	1
你会对肥胖心有所系吗？	2
保持良好状态	3
从容面对	5
你的正确体重	9
计算出你的身高体重指数（IMC）	11
脂肪群/瘦肉群	12
就体重而言，并非生而平等	14
正确与错误的想法	15
复杂问题，简单处理	16
把机会留给自己的10个必备小窍门	17
意志“对”懒惰	21
正确开始的25个方法	22
第二章 如何在节食的丛林中择路而行	26
屡次节食会让你发胖吗？	27
抵御“海妖之歌”的诱惑	28
阿特金斯节食法	29
斯卡斯代尔节食法	30
马约节食法	31
分解节食法	32

蒙蒂尼亚克节食法	33
“禁食”节食法	34
水果节食法	35
蛋白质节食法	36
除此之外可能出现的问题	38
当节食念头在脑中挥之不去时	41
“溜溜球”体重	42
这些行为会让你前功尽弃	45
令磅秤指针向上攀升的不良情绪	47
抵御诱惑的25个方法	51
第三章 减肥如何正确起步	55
要是换个角度看待减肥呢?	56
有关饥饿的字眼	56
饥饿问题	59
从饿到饱的5个步骤	62
选择苗条	64
对“轻”无限看重	75
清淡以及脱脂脱糖的食品值得回味	75
应对挑战的25个方法	82
第四章 用一双慧眼选择你的饮食吧!	87
学习一些营养学概念吧!	88
就算是懒女孩也需要了解的基础知识	93
卡路里	93

营养素	94
蛋白质	94
糖类	95
脂类	95
必需营养素	96
“充满善意”的维生素	97
有益无害的矿物质和微量元素	101
“充满善意”的食物	105
好吃的油炸食品	109
“减肥”冰箱	111
“卡路里炸弹”	118
“坏蛋组合”	122
享尽口福又不会长胖的25个方法	122
第五章 不用节食如何减肥	127
无痛苦减肥当然可以实现	128
份数与比例	128
懒女孩的营养学	133
和谐减肥	134
尊重自己的需求	134
掌握节奏	135
剂量适当	137
给懒女孩的12个建议	139
关于蛋白质	143

你的“苗条”型体重盟友	146
鱼类	147
水果与蔬菜	149
对“苗条杀手”绝不留情	150
不用挨饿就能减肥的25个方法	157
第六章 无须耗尽体力便可塑形	162
采取“运动姿态”怎么样?	163
小测试：你是懒女孩还是勤快女孩?	163
不做运动的10个糟糕借口	166
做运动的10个正确理由	168
除了肌肉，一概不要!	170
要活动，但不必耗尽体力	174
一切尽在掌握之中	178
充分活动	182
彻底解除蜂窝组织炎	187
让“橘皮”死无葬身之地	191
变身窈窕淑女的25个方法	196
第七章 不费吹灰之力，如何保持苗条	201
坚定目标	202
促进代谢	202
苗条之选	207
从油脂到最低油脂	212
赞美享乐……连同懒惰!	216

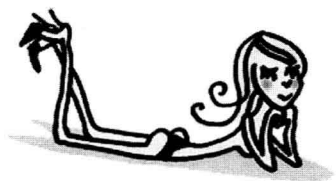
学会运用并享受你的感官	220
永葆美丽苗条的25个方法	225
第八章 营养小·宝典	230
无须成为营养学专家，如何做到对营养无所不知	231
氨基酸	231
单不饱和脂肪酸	231
多不饱和脂肪酸	232
饱和脂肪酸	232
肾上腺素	233
抗氧化剂	234
β 胡萝卜素	234
钙	234
卡路里	235
蜂窝组织炎	235
胆固醇	235
内啡肽	236
淀粉类食物	236
铁	236
纤维	237
糖类（或糖分）	237
血糖	238
脂肪（参见“脂类”）	238
激素	238

低血糖	238
血糖指标	239
身高体重指数 (IMC)	239
胰岛素	239
脂类 (或“脂肪”)	240
吸脂术	240
镁	240
脂肪群	241
瘦肉群	241
矿物质 (以及微量元素)	242
营养素	242
肥胖症	242
蛋白质	243
自由基	243
溜溜球节食效应	244
硒	244
血清素	244
“临界点”	245
钠 (或盐分)	245
压力	245
正餐替代品	246
维生素	246
锌	246

chapitre1

第一章

如何计算出你的
准确体重并坦然面对



你会对肥胖心有所系吗？

不得不承认：时至今日，我们无法做到胖得不为人知，无法避免因为肥胖而立刻引起的轰动性恶果。而懒女孩早已不再是向往苗条的唯一群体，“民众的心声”在呼唤苗条，从而抚平了“无力”满足自身理想的那些懒女孩的自卑感。而体重让我们比全天下所有人都更觉痛苦，从此以后，周围人将以不断重复的清规戒律（苗条）把我们的耳朵磨出茧子。在我们以独有方式破解磅秤密码的批判性眼光之外，还要再加上一道越来越执着的目光：“社会”的目光。肥胖，不仅让我们心有所系，而且已经变成几乎无法回避的一项指标。

但这并不构成我们不能坦然面对体重、无法打造自己价值尺度的理由。些许的反叛无伤大雅，因为没有什么比一只磅秤来得更公正也更客观了：上面所标明的数字只具有将我们带回自我成长历史的意义。也就是说，多出来的那著名的3公斤体重，会因为它究竟代表了幸福的聚餐还是凝固了失败与伤心而变得或轻或重。从这个意义上说，对肥胖当然应该心有所系啦，就像对一般意义上的生活思路与观点一样。

但这也不能成为接受宿命、无视线条、健康与福祉的理由。通过呵护身体来减肥并保持良好状态的愿望既合情又合理。如果你能置社会观念于不顾，如果你能确定现实的目标并采用明智的生活方式与饮食习惯，毋庸置疑且不费吹灰之力，你势必能够达成所愿。而且，这与走极端地禁食、堪比奥运强度的体育锻炼，或者将非你

所愿的皮下脂肪搜光刮净的强迫症都毫无关联。保持苗条且精力充沛，并不需要大服苦役！看，这就是一个正宗懒女孩所能获得的享受，不是吗？

保持良好状态

只需瞥一眼下面的测试，你就能知道自己目前的处境。

你会不会偶尔放任多出来的那几公斤体重干扰一下自己的生活？

你感觉状态良好吗？

状态不好的信号：

- 要想穿着比基尼漫步海滩，你得付出高昂的代价。多可怕！除了选深色和一件套泳衣之外，你一无所长！
- 你又长了一公斤！你的焦虑达到了顶点，你拒绝与朋友共进晚餐，一头扎进了健身房。
- 你拥有一条性感而超小的“范本级”牛仔裤，你试图通过节食穿上它。在此之前，你只能终日一身垮大的运动衫。
- 你总觉得，如果你的身材能像旁边那台跑步机上的超瘦女孩一样，那你的生活就该完美无缺了。当然，她有她要面对的生活。
- 就来一小片蛋糕，尝尝而已。那好吧，再来上一块。看看你是怎么吃掉足足半个蛋糕的！
- 只需减掉几公斤体重，你就能找到一位好老公。不管怎么

说，现在这种情况下，让你脱光衣服简直太为难情了。

○ 你减掉了7公斤……然后再增再减……至少5次！

状态良好的信号：

○ 你最终买下并穿上了那身著名的两件套花饰泳衣。虽然你的肚子着实不够平坦，那又怎么样？泡在水中的感觉多么舒适。

○ 你又长了一公斤。但你吃得很健康，而且总是精力充沛并稳守健康体重的界限。

○ 你买了一条新牛仔裤。尺码比你那条旧牛仔裤又大了一号：没关系，新牛仔裤会让你喜出望外的！

○ 你很欣赏在你旁边锻炼的那个女孩的身材，但你也知道，她的生活其实并不尽如人意。于是你继续专注于你的训练。

○ 你给自己切了一大块蛋糕并兴高采烈地品尝起来。如果你最后能剩下一半，说明你已经能做到知足而止了。

○ 你的男友断定你多长了几公斤体重？那只能说明他配不上你！

○ 虽然缓慢但却稳健，你正在逐步达到你的最佳体重。

懒女孩小窍门1：不管你想着手做什么都不是最佳时机，因为你的激素水平正在急降，此时正是你让自己充分犯懒的时候。不用筋疲力尽地按你规定的步骤搞什么严格的节食。“经前症状”会引发腹胀、积水，甚至乳房肿大和腹压升高。此外，激素周期还会影响到你的饮食规律和情绪（这时的你会更加忧郁）——让你总想把冰箱里的食物一扫而空。这一切通常会表现为站在磅秤上时多出来的

一到两公斤。不用慌！随着身体规律的转换，一切都会步入正轨。

懒女孩小窍门2：看着塞满了穿不进去衣服的衣柜发呆，还有什么比这更令人沮丧的？显然，你买的是一件36码的紧身小款连衣裙。只要再增加一点点体重，小款连衣裙就不是紧身而成了紧裹了！

吃一堑长一智，再不要买过于紧窄的衣服了。跟拉链较劲，不仅自贬身价，而且费力劳神！

懒女孩小窍门3：切片蛋糕不是你的敌人，没有蛋糕，日子也未免过得太惨了点。不过，一定要细嚼慢咽：用舌头抵上一小块，你会享受到更大的乐趣并会更快获得饱足感。

瘦身小知识

虽然很难说出口，但肥胖曾经在很长的一段时间里成为人类能否生存的一大问题：饥饿、疾病，再怎么着也得扛住！唉，只可惜肥胖问题始终存在于我们的基因之中！可正是肥胖才让女人在饥荒时期顺利生下孩子，保证了人类的繁衍延续。

从容面对

也许你就是这样一位性感、活泼、聪明、为了让衣服小上一码或让胯围缩上几厘米而不懈奋斗的懒女孩。这种情况下，在再次并一再想到节食之前，先想象一下，如果你从未被体重所困扰过，生活该有多么美好。不可能吗？完全可能。如果你能把这问题想透，并发觉美好生活正在到来，而且那种美好还是一如既往地来自内心……那么，你会发现，其实天无绝人之路，你没有丝毫理由判处自

己“无期节食徒刑”。

一项建议：拒绝节食念头的纠缠，就从现在做起，并立刻停止对镜子里的自己进行深揭狠批。这才是不错过1克1克的逐日减少体重机会的唯一手段。

如果你头脑清醒，那就实践一下这些合理的基本原则吧。

1. 抗拒

不要再活在别人的目光里，也不要盲从那些或对或错的建议。你想做什么应该由你自己并为你自己而决定。真正的努力，就在于接受独自面对难题的事实，这也是迈向自主性的第一步。还要认真考虑一下你在面对食物时的情绪、反应与所受到的影响。

2. 不要活在沮丧之中

最好依从你的真实感觉，重新学会对饥饿感与饱腹感这两种状态的认知。很多情况下，在节食期间，人都会提前感到饥饿——而且感觉一来就饿得不行——因为总想“等一会”儿再吃，越这么想就越饿。如果不能找准饥饿感与饱足感的内在平衡，那么做什么都无法持久。其实，要想一劳永逸地减掉体重，我们就应该：

- 吃我们通常想吃的东西，但并非任何时间都可以吃，也不是吃多少都行；
- 只在饿的时候吃；
- 不饿的时候就不吃；
- 饱了就不再吃。

3. 动而不累

运动虽然不能让你减肥，但却能帮助你“重置”你的身体。