



早餐水果 减肥

【韩】李宣映 著
张 洋 译

不需要投入大把的金钱，
更不需要投入已经少得可怜的时间，
不用勉强自己，就可以轻松减肥！

香蕉·香瓜·葡萄·苹果

现在就用水果早餐
打造“S”曲线吧~~

吉林科学技术出版社

图书

吉

早餐
林科学出版社出版, 2010.5
ISBN 978-7-5384-4693-7

映著 ; 张洋译. --长春: 吉

I. ①早… II. ①李… ②张… III. ①水果—减肥—食谱②蔬菜—减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068490号

早餐水果减肥

Good morning, fresh fruits diet By Lee Seon Young
Copyright © 2009 by HAKWON PUBLISHING CO., LTD
ALL rights reserved
Simplified Chinese copyright © 2010 by Jilin Science & Technology Publishing House
Simplified Chinese language edition arranged with HAKWON PUBLISHING CO., LTD
through Eric Yang Agency Inc.
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2010-2317

著 【韩】李宣映

译 张 洋

选题策划 杨富华

责任编辑 宛 霞 崔 岩

封面设计 吴凤泽

版式设计 吴凤泽 李 萍 潘 玲 潘 多 田 雨 李 璐
金丽娜 马 赫 具杨花 崔梅花 曹 芳 刘 冰

发行部电话/传真 0431-85677817 85651628 85635177
85651759 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85674016 85679177

邮购部电话 0431-84612872

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

出版发行 吉林科学技术出版社
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
规 格 880mm × 1230mm 32开本
印 张 5
字 数 120千字
书 号 ISBN 978-7-5384-4693-7
定 价 22.00元



早餐水果 减肥

【韩】李宣映 著
张 洋 译

吉林科学技术出版社



过去的每一年，我都会在日记里写上“一定要减肥成功”或者“体重减少5千克”这样的文字，来激发自己减肥的斗志。但是，到了一定时候就会产生“我真的能瘦下去吗”这样的想法，因此我的减肥计划每次都以失败而告终。同样的状况反复几次以后，一瞬间发觉“减肥成功”这样的文字丝毫不起作用。

一整年始终强迫自己减肥，并且受尽煎熬却毫无改变的某一天，我纠正了自己的心态。

“我何必这么折磨自己呢？现在要对自己宽容一点。”但是，偶然的机会我开始尝试新鲜水果减肥。事实上，开始吃新鲜水果却不是为了减肥。因为经常在忙碌的清晨省略早餐，只是想拿个水果应付一下，嚼着平时喜爱的水果就出了门。



结果非常成功，现在我虽然不像模特那么苗条，但幸亏新鲜水果减肥法让我保持了自己理想的体重。

有的时候我觉得自己以前像个傻瓜，放弃捷径而让自己疲惫不堪。但是经历了这些错误的试验，再加上成为专家后接待患者的经验，我才可以将新鲜水果减肥的想法整理献给读者。现在人们因为我的这些经历得到帮助，我反而很感激这些失败和挫折。

作为我最后一次减肥的新鲜水果减肥法，希望可以成为读者们第一次也是最后一次成功减肥。

李宣映

1

理论篇

part 1 一起寻找世界上最简单轻松的减肥方法吧

- 12 李博士的减肥故事
- 20 为什么是早餐减肥
- 24 为什么用水果减肥
- 26 不反弹的水果减肥
- 30 不能吃面食吗
- 32 减肥长期战
- 34 无压力减肥
- 36 减肥第一步，精神控制
- 38 减肥整形
- 40 新鲜水果减肥的基本知识
- 42 新鲜水果减肥，照做就会看到效果

Do you want to be

2

实战篇

part 2 为了完美身材

新鲜水果减肥完全征服

Chapter 1 春季 香蕉

- 47 容易疲乏的季节 春季
- 48 为什么香蕉有效
- 52 香蕉上的农药安全吗
- 54 香蕉减肥的实践要领
- 59 喝什么样的水
- 61 香蕉减肥的成功指南
- 65 春季，使皮肤光润的香蕉
- 67 对香蕉减肥有利的健身操
- 69 bonus page 香蕉的相关知识

Chapter 2 夏季 香瓜

- 71 外露的季节 夏季
- 72 为什么香瓜有效
- 75 夏季的减肥之王 香瓜
- 76 香瓜的食物纤维有营养吗
- 80 香瓜减肥的实践要领
- 84 只喝水也会发胖
- 86 以前并不是这样.....
- 88 香瓜减肥的成功指南
- 91 赋予疲劳肌肤活力的香瓜
- 93 对香瓜减肥有利的健身操（形体操）
- 95 bonus page 香瓜的相关知识

Chapter 3 秋季 葡萄

- 97 食欲复苏的秋季
- 99 秋高气爽的季节，受欢迎的葡萄
- 101 法式悖论
- 102 葡萄的作用
- 104 预防皮肤老化的植物化学元素
- 106 葡萄减肥的实践要领

- 109 难道，我也是夜食综合征
- 112 葡萄减肥的成功指南
- 115 咖啡，酒，香烟是减肥的敌人吗
- 119 干燥的秋季，对皮肤有益的葡萄
- 121 对葡萄减肥有益的健身操
- 123 bonus page 葡萄的相关知识

Chapter 4 冬季 苹果

- 125 冬季，身体缩成一团的季节
- 126 让医生贫穷的苹果
- 128 苹果为什么有效
- 130 喝苹果汁效果一样吗
- 132 水果上残余的农药没关系吗
- 136 苹果减肥的实践要领
- 140 苹果减肥的成功指南
- 142 缓解压力的方法
- 146 减肥失败的六大原因
- 155 去角质效果显著的苹果
- 157 对苹果减肥有利的健身操
- 159 bonus page 苹果的相关知识

测试你的饮食习惯



是否吃早餐?

- 0 不吃
- 1 吃

吃饭速度是否
比别人快?

- 0 快
- 1 慢

是否经常暴饮暴食?

- 0 每周4次以上
- 1 每周2~3次
- 2 每周1次以下

是否经常吃夜宵?

- 0 每周4次以上
- 1 每周2~3次
- 2 每周1次以下

饮食是否有规律?

- 0 不是
- 1 是

一天吃几次蔬菜
或海藻类食物?

- 0 不吃
- 1 1次
- 2 2次以上

17~25分

您的饮食习惯是健康的!请维持你现在的饮食习惯。如果每天坚持30分钟以上的有氧运动的话,是不是就更锦上添花了呢?

9~16分

如果再注意几点便可以达到既减肥又可以健康升级的目的,一定要注意规律性的三餐饮食。你是否喜欢零食或是夜宵?过量的零食和夜宵会是不规律饮食习惯的祸源。



一天是否经常吃咸菜、酱菜等口味重的食物？

- 0 2次以上
- 1 1次
- 2 0次

一天吃几次零食、冰淇淋、巧克力等含糖食品？

- 0 2次以上
- 1 1次
- 2 0次

一天吃几次鱼、鸡蛋、瘦肉、豆腐等含蛋白质食物？

- 0 不吃
- 1 1次
- 2 2次以上

一天吃几次水果？

- 0 不吃
- 1 1次
- 2 2次以上

一天吃几次牛奶、酸奶、奶酪等奶制品？

- 0 不吃
- 1 1次
- 2 2次以上

一天喝几次咖啡、红茶、碳酸汽水等饮料？

- 0 3次以上
- 1 1~2次
- 2 0次

一个星期喝几次酒？

- 0 3次以上
- 1 1~2次
- 2 0次

一天吃几顿饭？

- 0 1次
- 1 2次
- 2 3次以上

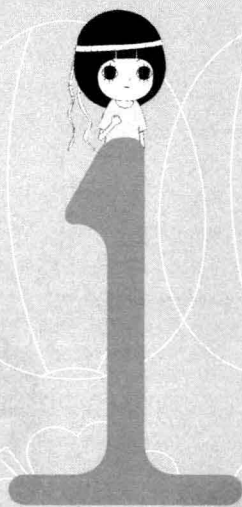


0—8分

如果持续现在的饮食习惯，很难拥有苗条的身材和健康的身体。为了形成良好的饮食习惯，请你多努力一下吧！每天有规律地进餐，充分地摄取蛋白质和蔬菜水果对身体健康更有益。



水蛇腰、傲人的身材，想实现这些梦想应该制定长期的减肥计划。可以代替早餐的新鲜水果减肥法既没有精神压力，也不会使身体超负荷，轻松地达到理想中的体重。减肥是一种习惯，能让人重现健康美丽的姿态。



理论篇

part
1

一起寻找世界上

最简单轻松的
减肥方法吧！





李博士的减肥故事



苗条的设想

“上了大学就会自动地瘦下来！”

这句话是我在高中时经常听到的，那时候的我自称美食家和大胃王，不在乎身材如何。看见周围的学姐们成为大学生后，身材变得苗条许多，而且也拥有了那种成熟的女性魅力。看了她们很多这样的改变，我对这句话更是深信不疑。

“上了大学就会瘦下来，现在可以放心地吃了！”

于是，高中时期的我对冰淇淋、点心、奶酪和咖啡等高热量食品的喜欢程度与日俱增，活脱脱成了一个发胖的蓝精灵。

现在想起来真的让人无可奈何，很难为情，可是当时我的一次也没有介意过自己的体重。虽然样貌跟臃肿体态的产妇没有差别，却毫不担心。

我还相信：“上了大学肯定能瘦下来！”



减肥，和赘肉的战争

大学生活开始并没有太久，我对“上了大学肯定能瘦下来”这句话的幻想就全破灭了。从那时起，开始了同赘肉漫长的充满泪水的战争。

最先开始的是饿肚子。挨饿使人疲惫不堪、备受煎熬，整个身体毫无力气，恶心难受，一天也没坚持完就放弃了。从那之后，手指针灸减肥、丹麦减肥、气功减肥、单一食物减肥等几乎每种减肥方法我都尝试过，但是和赘肉的战争每次的结果都是我单方面战败。

一时的体重减轻带来了暴饮暴食和疲劳感，反复的反弹让人身心疲惫，更让人产生自卑感。

“我不行？”

“为什么我不能像别人一样瘦下来？”

“为什么不能忍住不吃东西？”



反复的失败，失败

挫折感和反复的失败将自责和放弃连接在一起，在自暴自弃、身心疲惫的时候，听到别人谈起吸脂手术，让我一下就竖起了耳朵。

但是，当时传来“20岁女孩在吸脂手术中死亡”的新闻报道，让我马上就放弃了吸脂的想法。

对于手术中存在的1/100的脂肪栓塞几率，1/1 000的脂肪栓塞引起的死亡几率，在医学院就读的我充满了恐惧。

“肥胖会波及我生命的安全吗？”

“那么，就这样活下去？”



放弃以后的自由

拥有相对比较宽松的家庭环境、充分信任我的父母、体贴的朋友，让别人羡慕的大学生活却一点也不幸福。不知道是否听起来像是生在福中不知福，但是当时我是不幸的。

突然某一天，有了惊人的变化。早晨准备上学的时候忽然产生了这样的想法——“我是幸福的”。

那一瞬间对我周围的一切充满了谢意，虽然不知道为何会有这样的想法，但是我的人生从这天开始有了巨大的变化。以前我对自己要求非常严格，即使没有和别人比较，但这个严格的标准也使自己疲惫不堪。

