

胖人的革命

独家瘦身秘诀 首次公开传授

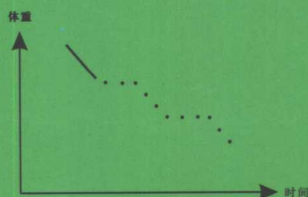
It's not difficult
To slim

作者减肥**39**公斤真实记录，
首次揭示减肥时体重下降的周期规律，
告诉你为什么上周减去4公斤，本周却原重未变。
不用花钱吃药、按摩或大量运动！
一个月轻松减肥5~10公斤！
不反弹！！

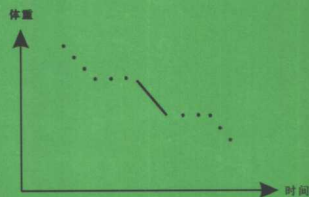
享瘦不难

在瘦身期间请与朋友经常见面，
否则他会认不出你哦！

首次公开的作者减肥曲线图



瘦身第一阶段：体重快速下滑第一期
本阶段体重下滑速度约0.6~0.75公斤/天



瘦身第三阶段：体重快速下滑第二期
本阶段体重下滑速度约0.4~0.6公斤/天

吉林人民出版社

It's not difficult
to slim

魏中乔 著

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

享瘦不难

著 者 魏中乔

责任编辑 吴兰萍

责任校对 王 雪

封面设计 王晓庆

版式设计 杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 者 沈阳市第二印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 7

字 数 189 千字

版 次 2002 年 5 月第 1 版

印 次 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-10,000 册

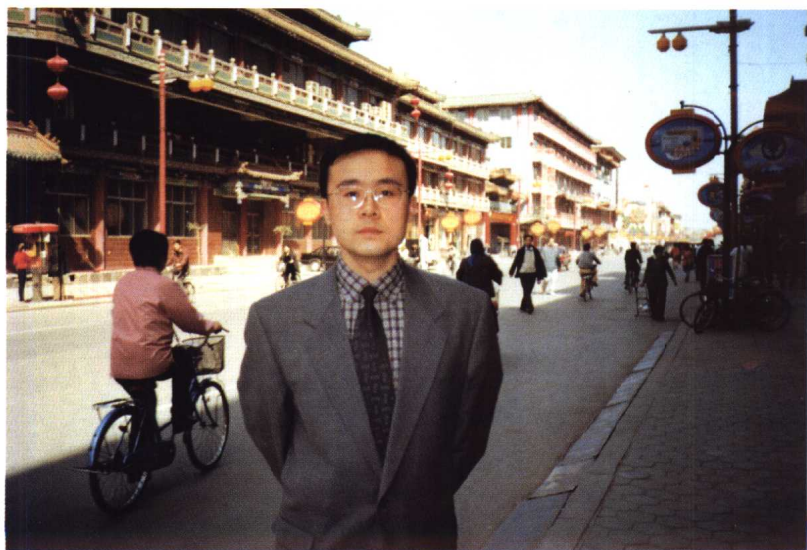
标准书号 ISBN 7-206-03964-2/R·37

定 价 16.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。



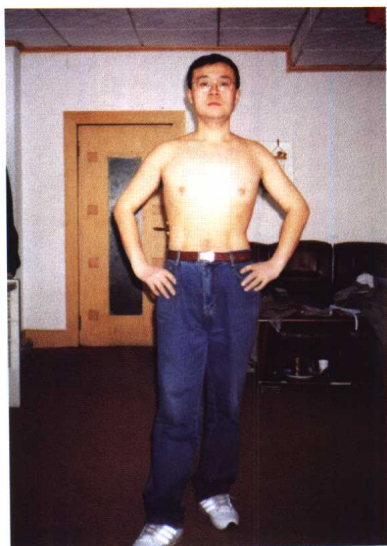
减肥前



减肥后



减肥前



减肥后



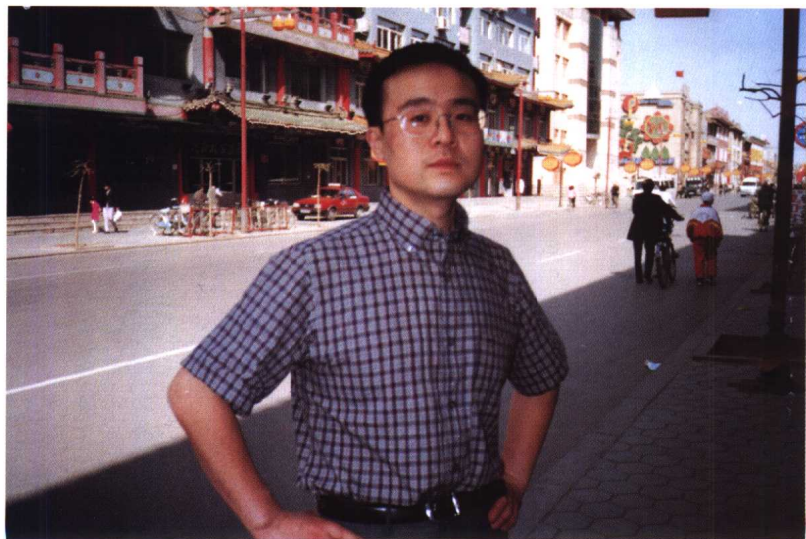
减肥前



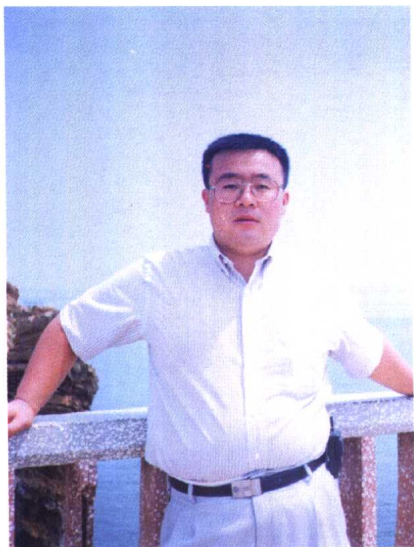
减肥后



减肥前



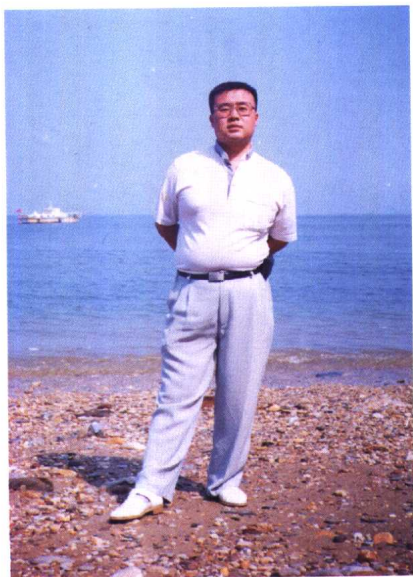
减肥后



减肥前



减肥后



减肥前



减肥后

被“逼”出书

说起本书的出版，真得感谢一些朋友的鼓励与“逼迫”。在我的腰围减到 2.6 尺(现在我的腰围已由原来的 3.3 尺变为 2.4 尺)的时候，与一些朋友见面时，他们都已经有些认不出我了。在我主动打招呼之后，才认出了我。朋友们再三追问我是怎样瘦得这么快的。有的朋友说我年轻了，有的说我精神了，那些也想减肥的朋友非要拜我为师。每次遇到这样的朋友，我就非得给他讲上半天。他们按照我的方法减肥后，效果非常明显。这些朋友因此劝我干脆办个减肥培训班，保证被培训的学员一个月减 5 公斤；有的人说不如将减肥的经验写出来，这样不仅周围的人能减肥成功，也可让更多的人摆脱肥胖的苦恼。本书就是这样被“逼”出来的。

其实我也并非无师自通，在减肥前也遇到几个瘦身成



功的朋友，他们大都是节食饿出来的。通过他们的介绍，再加上自己的实践，终于摸索出这套健康减肥方法。

在减肥瘦身及被“逼”写书的过程中，我查阅了大量的人体健康资料，学习到了系统的生理知识、医学知识及营养知识，由于所阅书籍过多，引用了不少知识文献，不能一一列明，在此一并感谢。尤其感谢吉林人民出版社出版的《直销天王的成功信念》作者中岛薰先生的励志文章，它鼓励并伴随我成功减肥，在本书中选出其中一部分推荐给读者共勉。

在写书的过程中，我也逐渐认识到了肥胖的本质及危害——肥胖不仅仅是美或不美的问题，它能影响人的健康，甚至危及生命。胖人一向被认为是懒惰的，也被认为是自暴自弃的人。说实话，胖人是有这方面的心理问题，但更可怕的是它能影响我们的自信心。

减肥的成功，不但让我拥有了健康的身体，更欣慰的是增强了自信心，不仅是做人与做事，包括本书的出版都是我充满自信的一个有力证明。

本书介绍的减肥方法有以下五个特点：

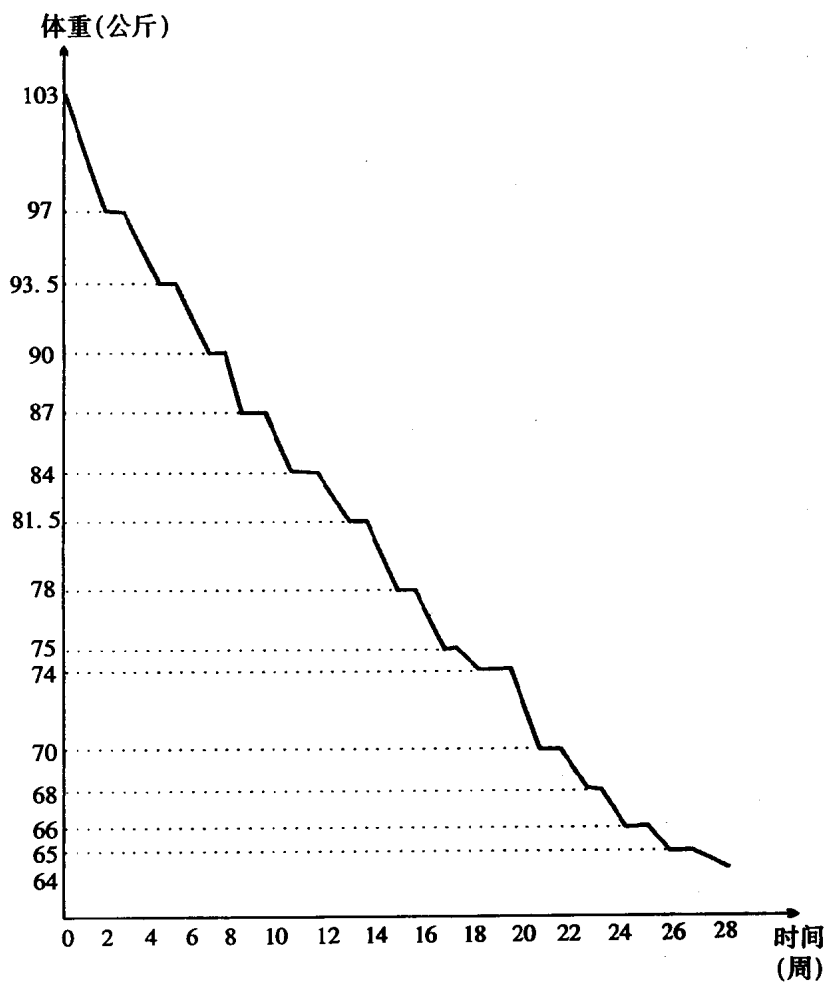
一、全部是作者本人减肥过程的真实记录；

- 二、减肥方法效果显著，安全可靠不反弹；
- 三、不用花钱，完全靠自己本身的努力来完成；
- 四、通过本书让你养成健康的生活习惯，永不肥胖；
- 五、让你的人生更成功。

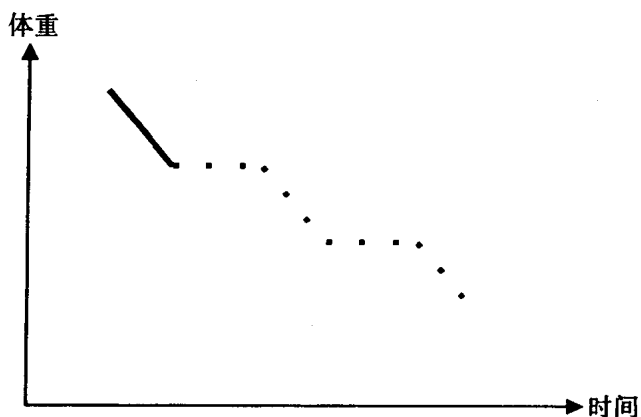
本书倡导了全新的减肥革命，在保证人体所需营养的同时，养成正确的生活习惯从而达到减肥成功的目的。

另外对读者有一个小小要求，请一定将您减肥前后的照片及瘦身曲线图寄给我，以便在本书再版时采用，让更多的朋友受益，谢谢！

减肥成功，我行你也行！

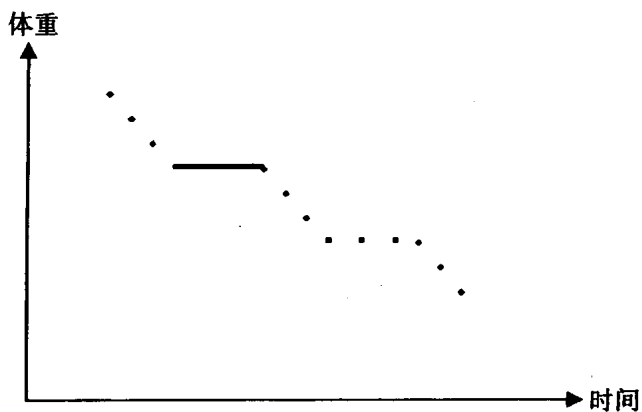


我的瘦身曲线图



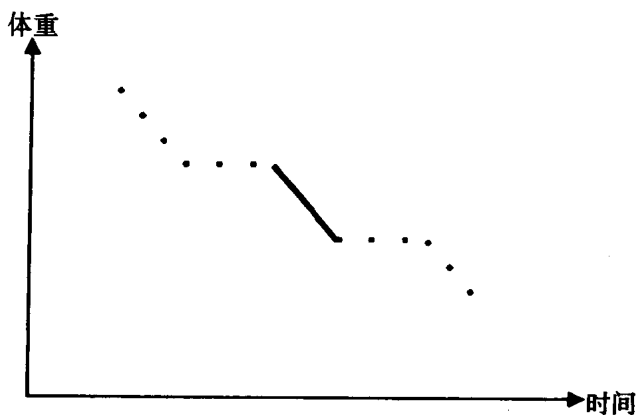
瘦身第一阶段：体重快速下滑第一期

本阶段体重下滑速度约 0.6 ~ 0.75 公斤/天

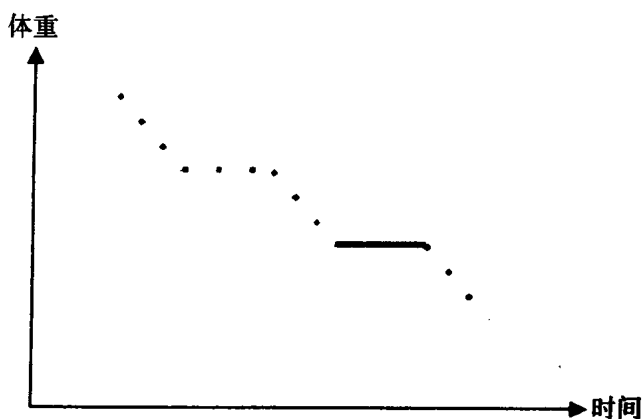


瘦身第二阶段：体重停滞第一期

本阶段体重在平衡值上下小幅波动

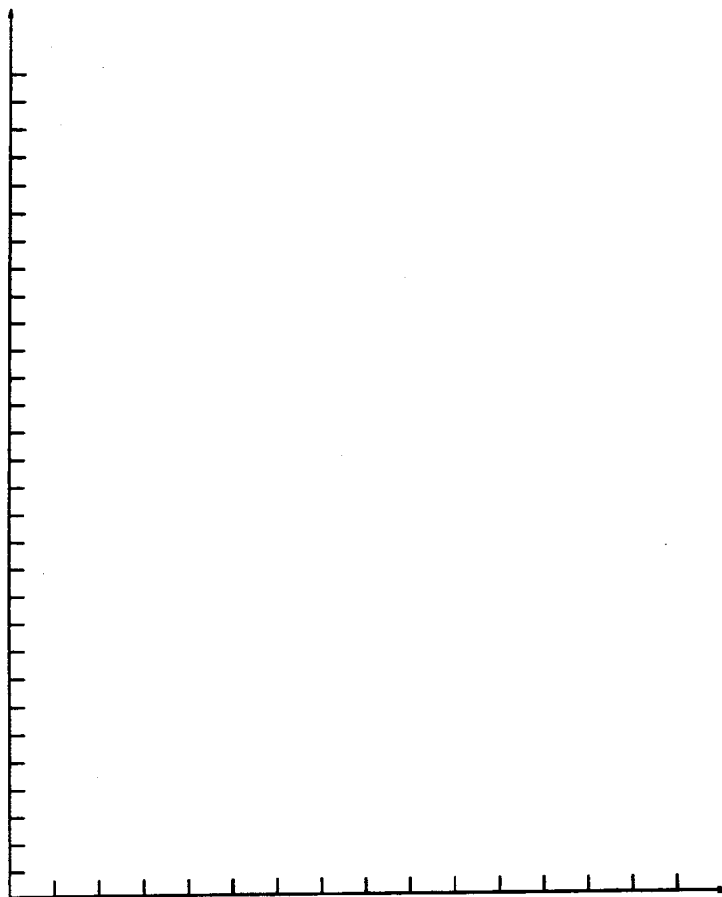


瘦身第三阶段：体重快速下滑第二期
 本阶段体重下滑速度约 0.4 ~ 0.6 公斤/天



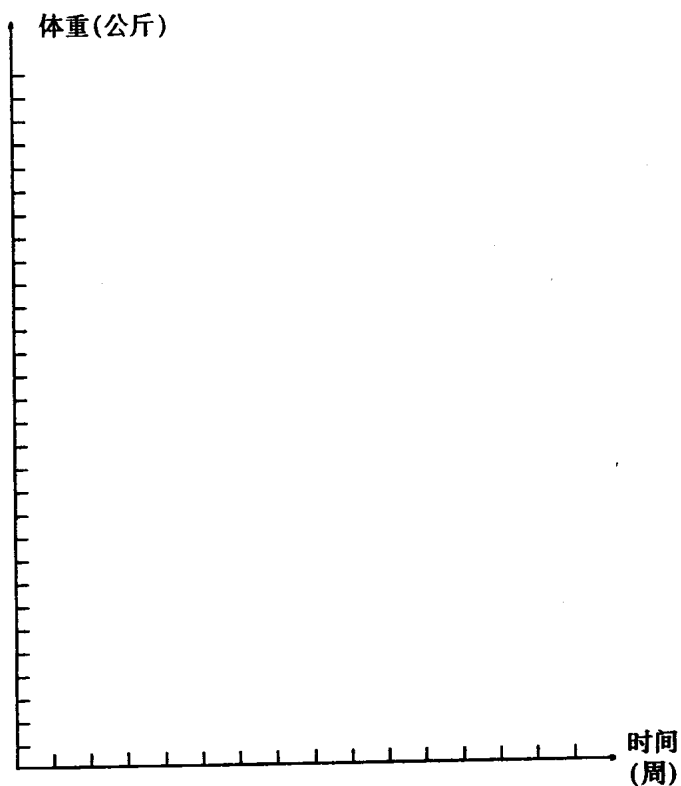
瘦身第四阶段：体重停滞第二期
 本阶段体重在平衡值上下小幅波动

体重(公斤)



时间
(周)

你的瘦身曲线图



你的瘦身曲线图(复制)

(本页可将每次平衡点及时间标出点后连线即可，可参考作者的曲线图)

绘制完毕请将本页及瘦身前后的照片邮寄至：

沈阳邮政信箱 2011 邮编：110014 作者收

(欢迎将瘦身阶段遇到的问题与作者沟通)

☆ 目 录 ☆

CONTENTS

第1章 享“瘦”原来并不难



- 伟大的开始…… 003
- 必备工具…… 004
- 瘦身的两大秘诀…… 005
- 需要注意的生活习惯…… 008
- 我为什么开始减肥…… 009
- 只有两种肥胖类型…… 010
- 减肥的季节…… 011
- 减肥也要注意营养…… 012
- 痛下决心…… 013
- 感“瘦”第一周…… 015
- 感“瘦”第三周…… 017
- 运动计划…… 018
- 支持你的人…… 020
- 关于少儿减肥…… 021
- 我的一周食谱…… 025

第2章 正确的养生之道

- 身体健康的要素…… 032
- 水果的正确吃法…… 035
- 瘦身的真谛…… 036
- 要去掉的是脂肪而不是水…… 037
- 健康饮食法的效果…… 037
- 减肥女性必须注意…… 039





第3章 开始新生活

- 健康宣言…… 042
- 确定减肥目标…… 045
- 瘦身曲线图的绘制…… 046
- 瘦身记录表的作用及填写…… 051
- 瘦身实战记录…… 053

第4章 肥胖的产生及危害

- 肥胖的形成…… 150
- 三大营养物质代谢的关系…… 156
- 三大营养物质代谢与人体健康…… 157
- 肥胖易引起的疾病…… 160



第5章 健康的瘦身食物

- 防止发胖的饮食方式…… 172
- 主食…… 173
- 健康之源：蔬菜…… 175
- 健康之源：水果…… 190
- 水产品…… 196
- 特别推荐：豆制品…… 200
- 特别推荐：醋…… 202



附录：标准体重的测定

- 测试你自己的标准体重…… 206
- 计算你的脂肪量…… 209