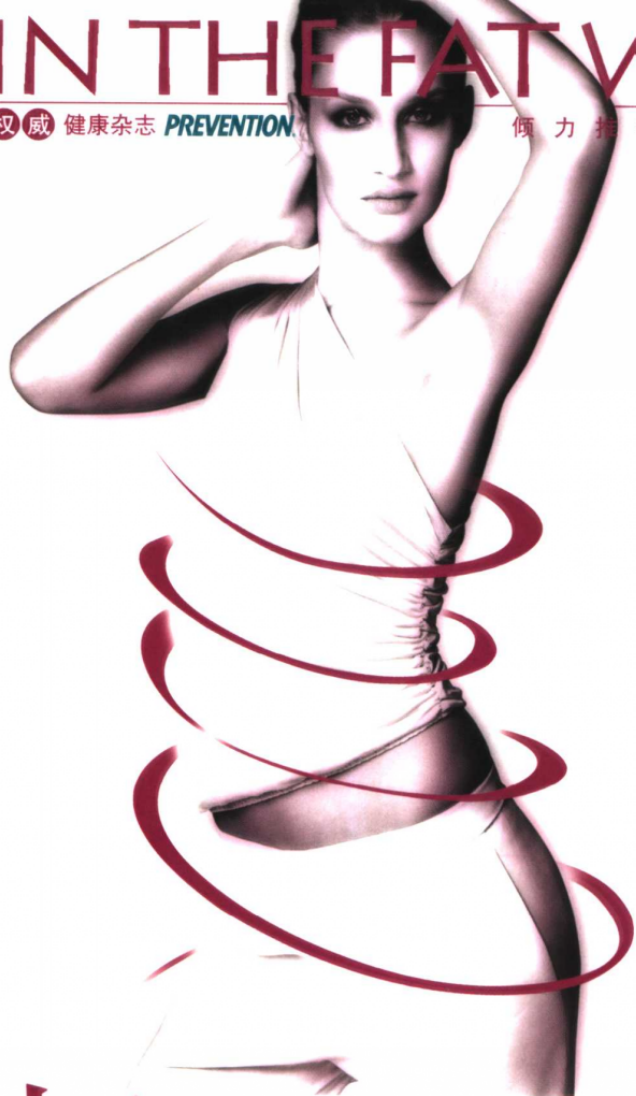


WIN THE FAT WAR

国际权威 健康杂志 *PREVENTION*

倾力推荐之作



打赢瘦身战

成功瘦身的 145 个秘密

145 real-life secrets
to weight-loss success

[美]安妮·亚历山大 著

王晓 译



世纪出版集团 上海人民出版社



145 个男人和女人减掉了 9721 磅——而且永不反弹！

《打赢瘦身战》将告诉你他们是如何做到的！

这些人都像你一样，面临着同样的减肥难题。现在，你将发现他们是如何减掉那些赘肉，获得苗条健美的身材的。

乔伊·安妮·亚历山大是国际权威健康杂志《预防》（*PREVENTION*）的主编，也是一位成功瘦身的女性，她将向你介绍这 145 个男人和女人真实的减肥故事，并像你的私人顾问一样和你分享减肥的苦乐，切磋减肥的技巧。安妮的“瘦身十诫”将激励你采取行动，培养你的自信，帮助你尽快拥有完美身材！

减掉 20,50, 甚至 100 磅！

永不节食 不让赘肉反弹回来

学会爱惜你的身体 吃你爱吃的食物 为你自己感到骄傲！

奇文云海 装帧设计
qwylh_cn@yahoo.com.cn

ISBN 7-208-04834-7



9 787208 048348 >

定 价：23.80 元

易 文 网：www.ewen.cc

WIN THE FAT WAR

国际权威 健康杂志 PREVENTION

倾力推荐之作



打赢瘦身战

成功瘦身的 145 个秘密

145 real-life secrets
to weight-loss success

[美]安妮·亚历山大 著
王晓 译

世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

打赢瘦身战:成功瘦身的 145 个秘密/(美)亚历山大(Alexander, A.)编著;

王晓译. —上海:上海人民出版社, 2003

书名原文: Win the Fat War

ISBN 7-208-04834-7

I. 打... II. ①亚...②王... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085766 号

出品人 施宏俊

策 划 钱红林 钟智锦

责任编辑 钟智锦



世纪文景

打赢瘦身战

[美]安妮·亚历山大著

出版发行 世纪出版集团 上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.cwen.cc)

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 北京国彩印刷有限公司

开 本 635 × 965 毫米 1/16

印 张 17.5

插 页 2

字 数 171,000

版 次 2003 年 10 月第 1 版

印 次 2003 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-208-04834-7/R·35

定 价 23.80 元

《打赢瘦身战——成功瘦身的 145 个秘密》

有的人边吃冰激凌边减肥，有的人终于发现了在悠闲假期保证自己不增重的窍门，有的人把日常家务活儿变成了减肥运动……这是《打赢瘦身战》里 145 个真实的减肥故事。

不管你正在尝试着瘦下来，还是正在努力不让减掉的赘肉反弹，你都知道其中的艰苦。生活里诱惑太多，动力太少，即使最完美的节食锻炼计划都随时有可能搁浅。《打赢瘦身战》将是你最真实的案例参考，它将告诉你如何制定和执行一个有效的减肥计划，并且为你早日拥有苗条身段提供宝贵的实战指导和精神支持。



安妮·亚历山大 从1997年来一直担任《预防》(*PREVENTION*)杂志的主编,她是美国国家广播公司“周末生活”的常客,还经常出现在美国公共广播公司的节目“纽约,你好”和“每周健康”上。

目 录

CONTENTS

致谢 / 001

前言 我赢得了瘦身之战,你也能! / 003

第一章 瘦身十诫 / 007

相信自己…> 设定正确的目标…> 吃得更多…> 明智地吃
…> 运动…> 塑造肌肉…> 不要暴饮暴食…> 找个伙伴…>
寻找动力…> 奖励自己

第二章 正确养育你的身体 / 021

“侮辱”促使她瘦身…> 正餐时间,她不跟家人一起进餐…>
每顿饭剩一点…> 饮食日记帮忙减掉95磅…> 全球口味带来
成功…> 训练自己的大脑说“什么时候”…> 吃,但要运动…>
饮料的小变化赢得体重的大变化…> 把盘子“切掉”一半…>
饿了才吃…> “皮包骨食品”…> 选择天然食品…> 食品标签
帮她修形美体…> 亚洲式减肥…> 购物减肥…> 戒掉甜食嗜
好…> 蔬果减肥…> 早餐减肥法…> 他的厨房8点关门…> 遵
守斋戒的诺言…> 一定要吃甜品? 选择天然的…> 用橙子减肥
…> 刷牙减肥…> 用肉桂口香糖减肥…> 用牛奶取代零食…>
睡眠减重…> 创造“苗条食谱”…> 控制蛋黄酱…> 换个盘子
吃饭…> 不再“清扫”残局…> 坐下来吃饭…> 把水当成开胃
食品…> 偶尔放纵自己…> 要冰箱,不要快餐店…> 带着午
餐袋旅行…> 只吃一半…> 一顿晚餐两个盘子…> 不带奶油
喷雾不出门…> 出门不带现金…> 今天节制,明天放纵…> 从
不空腹出门…> 为社交而聚会…> 不放弃冰激凌…> 巧克力
迷也能瘦下来…> 戒掉可乐瘾,减重30磅…> 张嘴之前先想想

…> 必要时,拜访营养师…> 给自己放假一天不节食

第三章 杜绝情绪化饮食 / 99

喝茶减压减重…> 辞去工作,扔掉赘肉…> 不靠食物振作精神
…> 发现自我,重塑自我…> 摆脱感情负担…> 阅读比吃更让人快乐…> 学会对食物说“不”…> 人想衣裳…> 想放纵自己?等等!…> 享受美食,但减少分量…> 为放纵制造盛大的感觉…> 把水果干糕点换成谷类…> 靠音乐改掉坏习惯…> 祈祷的力量…> 笔比刀叉有力量…> 沉思:一种奇特的食物替代品…> 用活动充实闲暇时光…> 运动驱走寂寞

第四章 让你的身体动起来 / 133

从储藏室步入胜利者的圈子…> 个人箴言有助于减重…> 从黄脸婆到马拉松健将…> 学会深呼吸…> 边跑步边“听”书…> 早起的“鸟儿”变苗条…> 锻炼排第一…> 把散步变成感官历险…> 小狗帮助她减肥…> 游泳减去赘肉…> 踏室内单车,腹部变平坦…> 跳舞令身段完美…> 瑜伽减肥…> 击剑让他越过瘦身障碍…> 胖也能打网球…> 探险创造了新生活和新腰围…> 多走路,有好处…> 像孩子一样活动…> 搬书也能减肥…> 外祖母追着外孙跑…> 大自然让他快乐瘦身…> 思考让锻炼不枯燥…> 十分钟换一种健身器械…> 朋友互助减肥…> 夫妻双双来减肥…> 在网上寻找动力…> 他的外号仍然是“棍子”…> 让肌肉运动起来…> 轻轻推举给了她力量…> 没人会限制你在飞机上锻炼…> 冬天来了?在室内运动!…> 亲近大自然…> 跑步让他远离体重困扰

第五章 建立良好的自我感觉 / 193

“梦想之书”助她梦想成真…> 小吃惊引领大成功…> 积跬步以至千里…> 寻求支持…> 欣赏自己…> 爱自己…> 运动无阻挡…> 不以小错否定自己…> 剪发瘦身…> 镜子的魔力…> 像瘦人一样思维…> 她打破了50年的恶性循环…> 化羞辱为

动力…> 全城都在看着她变瘦…> 座右铭的力量是无穷的…>
牢记曾经取得的胜利…> 一盘录音带拯救了她…> 30岁才发现自己的臀部

第六章 坚定你的决心 / 229

把健身放在首位…> 减肥让她远离家族病…> 她再次穿上了迷人的小黑裙子…> 老照片帮助母女俩减肥…> 百分百付出…> 众议员的减肥胜利…> 她摆脱流行的减肥药…> 设计自己的个性减肥方案…> 提前计划吃什么…> 马来西亚生活方式…> 公开减肥秘密…> 夫妻共舞，减肥法宝…> 举家减肥，成果不俗…> 用社交日程表督促自己…> 为了梦想的工作而减肥…> 减肥永远不嫌老…> 不接受基因安排的体形…> 丈夫打碎了她的体重秤…> 用长度来丈量成功，而不是重量…> 每5磅一个台阶，共减125磅…> 一包糖就可以测量是否成功…> 将身体的积极变化当作动力…> 400磅不见了！

致 谢

本书要向数以千计的人们表达感激之情！正是因为这些男同胞和女同胞们无私奉献了他们的个人经验，我们才能享有更快乐、更健康的生活。他们诚实、真挚，愿意透露他们全部的减肥历程——既包括那些从悲观抑郁走向乐观积极的转折点，也包括那些让他们赢得了减肥之战的个人秘诀。我向无私奉献者们表示深深的感谢！感谢你们为别人指引和照亮了成功的道路！

我要真诚地感谢这本书的编辑，也是我的朋友，戴博拉·约斯特，在促成本书从一个想法变成一本厚厚的精装书的过程中，她始终充满热情和干劲，每一次修改都使得本书大为增色。也感谢迈克尔·斯坦腾，《预防》杂志的健身编辑，无论对本书还是《预防》杂志的每一个话题，她都投入许多时间和精力提供最好的瘦身信息和建议。还要感谢苏珊·博格，在漫长艰辛的成书过程中，她的编辑、引导和协助工作贯穿始终。

其他许多人也为本书的出版作出了贡献。感谢他们的辛勤工作，在压力之下依然保持礼貌周到。

我赢得了瘦身之战，你也能

恭喜！当你拿起这本书的时候，你已经朝一个非常重要的个人历程迈出了第一步。这一历程就是：创造你想要的生活，无需再跟赘肉作斗争——这是你想拥有的形象和你每天在镜子里看到的形象之间频繁发生的战斗。

我们情况各异，但是一同来到这个新的起点。也许你正为自己的形象所带来的糟糕感觉而恶心和厌倦；也许你的医生告诫你得警惕体重了；也许你的瘦身经历起起落落像是坐过山车，那些赘肉掉，掉，掉……眼见胜利在望，但又前功尽弃，甚至你的体重反弹得更多——这样反复的情形太频繁的话，你就会自暴自弃，从此放弃减肥的念头。

事实上，你可以赢得减肥之战的胜利！我为什么如此确信呢？因为我也曾经经历过这些，我赢得了胜利。跟自己的身体作战将近十年之久，我最终迎来了和平。不过，我从来没有重达300磅过，而是像许许多多的男女同胞一样，我就是和20磅赘肉作战，并且大多数时候战役是在我脑子里展开的。

13岁时，我发现大腿上有赘肉，我决心立刻减肥。我还幼稚地盘算如果我能够使大腿变苗条——也就是使身材变苗条，我会很幸福（就是说，具有充满自信、招人喜欢等等所有由苗条产生的魅力）。其结果是，食物成为我生活的中心：奖赏、舒适、伙伴，甚至惩罚都取决于此。从某种角度来看，这样的生活非常简单。“好”的一天就是这天我只吃了少许食物，喝了一点儿无糖苏打水；“坏”的一天呢，意味着这

天我打破了清规戒律，开怀大吃那些被我列入密密麻麻的“禁食”清单的食品。我不去享受生活，而把全部精力集中在无聊琐事上，诸如我穿哪个型号的牛仔裤特别合体。这真是一种恶性循环，白白荒废了许多时间。

最后，在遭受了多年的内心混乱和摇摆不定的体重困扰之后，我决定寻求一位顾问和一群境遇相似的女人们的帮助。就是同其他同样面临减肥问题的人们的相识相会，让我知道了我并非孤军作战。

我汲取的最重要的教训之一，就是打破我把全部注意力放在食物上的习惯，去解决真正需要解决的内在问题。我的顾问教我怎样用一句简单的话刹那间拦住自己：“别动，慢点儿，再想想。”当我要冲出去买一盒炸圈饼的时候，这句话就立刻涌上我的心头，我会停下来好好想一想真正困扰我的是什么。一旦我想到我心情沮丧的真正原因，炸圈饼就不再那么重要了。这是一个简单的办法，但对我来说它确实奏效。今天，我很高兴地向大家报告，我的体重很轻，而且健康，并且让人开心的是一直保持稳定。

我瘦身的经验是：改变生活。我一直在为健康生活而斗争，已经作战了那么长时间，我知道作战与不作战的区别，知道两种生活各自是什么样，最终赢得这场战斗完全是可能的。

我还知道打胜仗并不容易。有时候，它是艰苦卓绝的战斗。你需要听到与你同舟共济的人们对你的表扬和鼓励，知道他们和你一样感觉糟透了，知道他们想方设法扭转情况，变成他们想要的那种形象。好了，你需要知道的这些，这本书都会告诉你。本书有145个人向你讲述他们是怎样做的。

作为世界最大的健康杂志的主编，我最大的快乐之一就是

是聆听读者的成功故事，他们的来信和电子邮件充满自豪和欢乐之情，因为他们终于自我感觉好极了，他们想与他人分享自己瘦身成功的快乐。他们可以奔跑、跳跃了，可以在地板上和孩子们玩了，可以穿性感衣服了，他们感到有资格去做想做的一切了。

事实上，这就是我决定写作这本书的原因——分享他们的胜利和获胜的策略，这样我们可以共同从他们的成功中获益。当你了解了他们的一切，并且真的用心去体会，你会从中获得鼓舞和动力，这样就促使你积极行动起来。你可以减轻体重并且学会爱护自己的身体。正如你将要读到的，他们的故事充满了我们可以学习的人生经验。

这些胜利者和你并没有什么不同。他们都是确有其人，并且所有人都慷慨地同意我们使用他们的真实姓名。这是对他们勇气的考验，要知道他们中许多人都透露了非常重要的个人化的细节，有关他们的挣扎、退缩以及胜利。但是他们还是愿意告诉故事的全部，因为他们知道，当你做出自己的决定并采取适合自己的行动时，他们的诚实能够真正对你有所帮助。

不管我们各自面临什么样的挑战，我相信我们大家在开始的时候都可以利用一些指导和激励。为了帮你正确起步，我在本书第一章“瘦身十诫”里总结了一些指导性原则。凭着我听到的数以千计的成功故事和我自己的个人经验，我确信当你想达到你的瘦身目标时，遵守这些原则是最重要的。

但我也认识到我们每个人都面对着各自的挑战。这就是我为什么把那些成功故事分成章节，而不是直接向你讲述的原因。正如你将从这些章标题里看到的，这些章分别关注的

主要内容是：健康饮食（“正确养育你的身体”）、你和食物的关系（“杜绝情绪化饮食”）、锻炼（“让你的身体动起来”）、自我形象（“感觉自己棒极了”）和动力（“激励自己坚定不移”）。如果你不知道该从哪儿开始，你可以想想过去最让你气馁的某个问题。也许那一章里的故事就是你最想读的！

尽管每个故事本身都是独一无二的，但是它们之间还是有共同之处。每个人都有他的独门秘诀——个人经验或者饮食策略，使他们度过难关，走向成功。这些就是你在每一个故事结束时发现的“致胜行动”。我给这些“致胜行动”添加了我自己的注解，因为我相信当我们追寻自己的成功之路时，在许多方面，每个人都可以利用这些窍门，或者从中学到有用的东西。

TEN COMMANDMENTS OF WEIGHT LOSS

第一章

瘦身 ⑩ 诫



