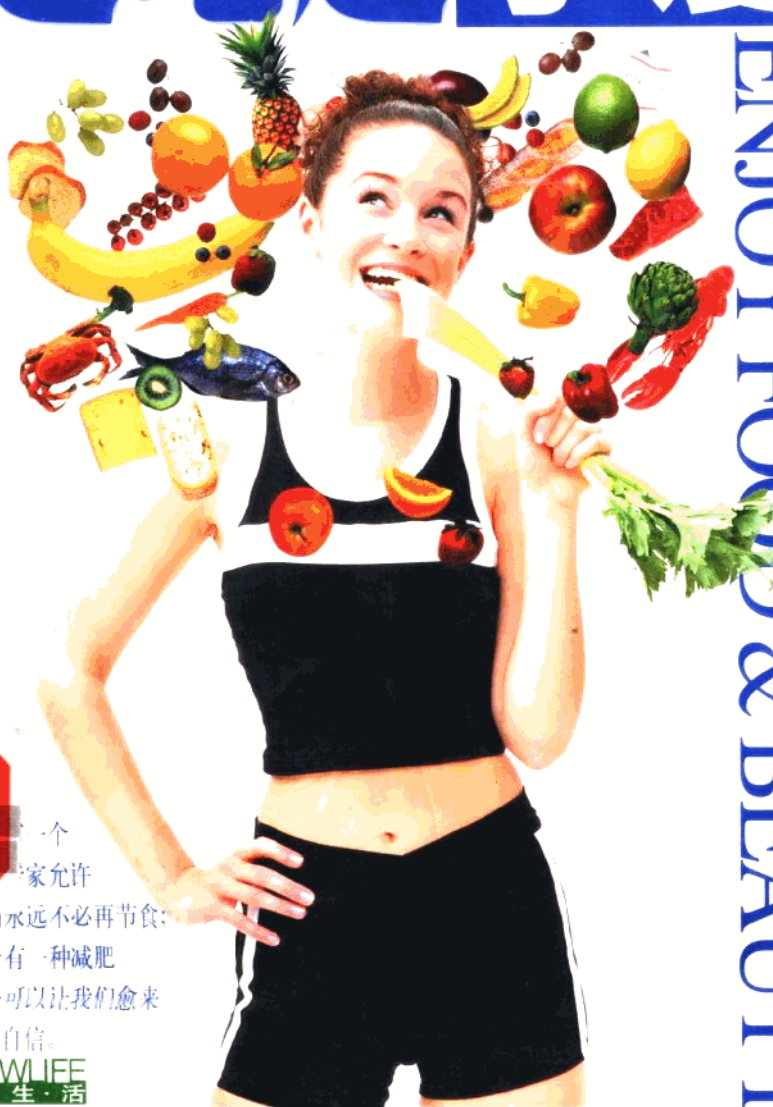


一百多名从此一辈子潇洒女窈窕的功夫大展

越吃越享瘦

ENJOY FOOD & BEAUTY



一个
家允许

我们永远不必再节食；
终于有一种减肥
过程可以让我们愈来愈有自信。

NEW LIFE
新·生·活

一 目 录

*

减肥必遵的十大原则 /

1. 相信你自己
2. 订立正确的目标
3. 吃多一点
4. 吃得聪明
5. 动动身体
6. 锻炼肌肉
7. 放弃暴饮暴食
8. 用言语激励自己改变
9. 轻松激励自己
10. 奖励自己

第一章 吃得巧才能减得快

- ※ 一句话让她迈向健康
- ※ 进食超量时,让脑子喊“停”
- ※ 为了吃而跑的减肥赢家
- ※ 知道为什么胖,才好减肥
- ※ 让人吃饱的“瘦身食物”更令人满足

.....

越吃越瘦



第二章 轻装上阵,乐在减肥 91

- ※ 借喝茶摆掉压力和 64 公斤
- ※ 辞去高职位工作,减去 39 公斤的压力
- ※ 她甩掉了 40 公斤的情绪
- ※ 她找到了自我,也减掉 50 公斤
- ※ 她甩掉了情绪负担及 122 公斤
- ※ 看书替代吃东西——减掉 42 公斤

第三章 减肥千法,运动千法 123

- ※ 从躲在衣橱到成为赢家
- ※ 曾经巨胖的马拉松运动员
- ※ 练习深呼吸的减肥赢家
- ※ 她靠跑步时阅读,减掉了 31 公斤
- ※ 早起的鸟儿得到瘦身大奖
- ※ 她把运动摆在第一位



第四章 英雄在心,享受瘦身 179

- ※ “梦想手册”激励了她
- ※ 给亲人一个惊喜
- ※ 一次改变一点她大获全胜
- ※ 她找到了她要的支持
- ※ 爱自己减肥更有信心
- ※ 她有效地控制了饮食失调

.....

第五章 减肥本身是一件刺激的事 213

- ※ 她认识到减肥是她的第一需要
- ※ 减肥是胆固醇治疗的额外好处
- ※ 她的目标是再穿上漂亮的小洋装
- ※ 一张旧照片让母女减肥
- ※ 她付出 100%,减掉了 52 公斤
- ※ 减肥不随大流不追时髦

.....

越吃越瘦



减肥必遵的十大原则



减肥原则能够引导你的减肥努力过程,带领你走向更健康、更快乐的生活方式。它们会帮助你起步,并在你迈向成功的道路上,扮演指路牌的角色。

在进行的过程中,有些诫律对你而言可能会变得比较重要。这没有关系。就把它们当作鼓舞与激励的来源。

1. 相信自己

闭上眼睛花几分钟想一想,你为什么会走到人生的这一步。想想你想要瘦下来的理由,而不是别人要你这么做的。这个决定的目的是要让自己快乐,而不是让别人快乐。真正的动机必须只能来自于你的内心深处。

或许你是想要拥有更多精力,好让你能够和另一半一起骑单车,或是有力气跟上你的孩子。或许你是想要避免那些影响你父母或亲戚的健康问题。也或许你只是厌倦了那种自惭形秽的感觉,想要开始对自己感到满意。

不管你想到的理由是什么,把它们全部写下来,并把清单放在你能够经常看到的地方,比如贴在你的置药橱或冰箱上。做一个备份放在皮夹里,另一份则放在办公室里。有空的时候就看一看。一想到新理由时,就把它补上去。



每一次看你的清单时,就重新确认你减肥的决心,恭喜自己选择了对自己有益的决定。记住,你是在抛开不健康的旧习,为自己创造一个新的人生。

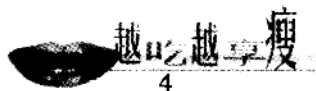
一旦下定决心要对自己感到满意,以便过一个更快乐更健康的生活,以便好好照顾自己就像你照顾别人一样,你就一定会成功。相信你自己。成千上万的人赢了这场肥胖战争。你一定也做得到!

2. 订立正确的目标

如果你订立了正确的目标,它可以激励你朝正确的方向迈进。但我们如何知道该订立什么样的目标,以及如何去实践呢?

首要的法则是从小目标开始。建立每天或每周的迷你目标,改变那些阻碍你减肥成功的行为面。可以从很简单的地方做起,例如在你看电视的时候,舍弃你平常吃的洋芋片,改吃不加任何调味料的爆米花。或是每天早上陪你的孩子走路去上学,而不是开小发财车载送他们。

当你开始渐渐对自己满意后,很自然会受此鼓舞,开始订立更高的目标。你可能会决定完全放弃吃洋芋片,或是增加你的散步时间为每天半小时,甚至是一小时。在进步



的同时，一边调整目标是很好的事，但要确保这些目标是切实可行的。

订立目标的第二个法则是写下你的目标；因为在眼前确实看得到它们，可以使得这些目标不再抽象，反而变得真实。我有一个朋友把她的目标写在随手贴的便条纸上，然后黏在她家浴室的镜子上。她每天早上起床后最先看到的就是这些纸条，而这些字条提醒了她自己最优先的新目标。

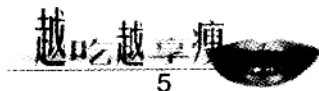
无论你选择用什么方法去做，让你的目标保持确实可行并且随处可见。坚持下去，看着它们一一被实现！

3. 吃多一点

吃多一点来减肥？没错！你可以在盘子上堆满香甜多汁又美味可口的水果、色彩鲜艳香脆的蔬菜，以及容易填饱肚子、令人满足的谷物。瘦下来不表示就得饿肚子、错过正餐，或靠莴苣及西洋芹过日子。

你不只可以吃多，甚至可以更常进食。研究报告显示从两、三顿丰富的大餐，改为五、六顿健康的迷你餐，能够加速你的新陈代谢，并燃烧卡路里。同时也可以让你的精力维持在高点，随时可以起来到处活动。

让你的餐点看起来有趣味又吸引人。你可以试试以前



从未吃过的水果和蔬菜。现在许多超级市场都有販售各国农产品,像是杨桃,亚洲梨,小柑桔,无头甘蓝菜,以及瑞士甜菜。尝试着使用草本植物、香料、加味醋,以及其他调味品,不但可以添加许多品味,而且脂肪和卡路里也不多。

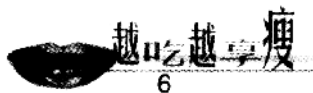
当你想要减肥时,食物并不是敌人,而是你的盟友。明智地选择,你将会变得更瘦更健康,而且更有精神。

4. 吃得聪明

吃得多可以帮助你明了你的减肥目标,但你必须吃得聪明。如果你在很棒的午餐沙拉上淋上一层高脂肪的酱汁,它就没那么“棒”了。或是如果你在全谷面包卷上涂了大量的牛油,它也就不再属于健康食物,反而成为不太健康的食物。

教导自己吃得聪明,最简易而快速的方法就是记录食物日记。在一本小笔记本中,写下你进食的确切时间、内容,以及份量。鱼是用烤的还是炸的?你吃了一份冰淇淋,还是两份……或三份?你的烤洋芋上面放了原味低脂优格和香葱,还是牛油和酸奶酪?

你或许会很惊讶地发现,你以为自己吃下去的东西和份量,和你真正塞进嘴里的,两者之间的差别有多大。你或



许从来没有注意过,自己一天从办公室的糖果盘中拿了多少把 M&M 巧克力;或是你搭配午餐一起喝的那瓶可乐,其实是两份而不是一份;或是你平常吃的鱼的大小份量,其实比应该摄取的要多上三倍……。所有这些多余的卡路里都会囤积起来。

学习辨认份量大小,测量食物的重量,直到你清楚“一份”究竟是多少。也要养成阅读成份标示的习惯;你将会很惊讶地发现大量的卡路里埋伏在哪里。

吃得聪明并不表示要吃无趣或食之无味的餐点,或甚至什么都不吃。吃得聪明,意思是只有在肚子饿的时候才吃东西,选择健康的食物,并且控制份量;是希望你注意为什么要吃东西、如何正确地喂食你的身体,然后对自己感到满意。

5. 动动身体

活跃的生活方式对每个人而言都是极为重要的,不管他们是否想要减肥。研究报告一次又一次地显示,定期运动的人似乎比那些从来不离开沙发的人活得更久,而且对自己更满意。想想你所认识的人吧。非常有可能的情况是,那些定期出去活动的人,比那些不这么做的人要来得精



力充沛且有活力。

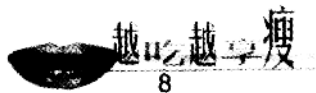
如果你刚开始参与一项运动计划,很重要的一点是,慢慢地开始。五分钟的运动——甚至可以是走路——在一开始时都已经绰绰有余,如果你过去不太活动的话。每周渐次加大约五分钟的走路时间,直到达到一周五天、每天 45 到 60 分钟的运动量。

这并不表示你需要把所有时间花在跑步机或踏步机上。还有很多活动可以提供有氧的运动,选择权是在自己身上。马上找出你那台尘封已久的十段变速脚踏车到户外兜风,打几场网球,或是参加当地 YMCA 举办的水上有氧舞蹈课程。找一个你喜欢的活动去参加,这样一来会比较容易持之以恒。

另外,试着变化你的例行运动,如此才不致于变得枯燥沉闷。如果你在星期一骑了 45 分钟的韵律脚踏车,星期二就改到户外去散散步,或是把你的韵律脚踏车搬到阳台上去,改变一下景色。偶尔,尝试一下你从来没有做过的活动,比如攀岩、直排溜冰,或是太极拳。

不要忽略那些可以增进自己健康和与身材健美的小事,并且尽量多燃烧一些多余的卡路里。例如不要开车绕了超级市场三次,只为了找到最靠近入口的停车位。相反的,我们应该把车停在比较偏远的地方。另外,找时间打扫车库,清扫院子里的落叶,或是把衣服晾在外面,而不是使用干衣机。

经过一段时间之后,活动和运动将会成为你生活中一



个自然、甚至很愉快的部分。要有信心,努力试试看。

6. 锻炼肌肉

有氧运动可以加速你的新陈代谢,改善你的身材,但锻炼肌肉则需要靠体力训练。这一点很重要,因为你拥有愈多的肌肉,你的身体燃烧卡路里的速率就愈高。此外,肌肉会日以继夜地燃烧更多卡路里,即使当你蜷缩在沙发上阅读一本好书时也一样。

无法想像自己走进健身房,询问举重室在哪里? 那么就自己家里做简单又有效的体力训练计划——使用哑铃,甚至是汤罐头都可以。不过,或许还是请教一下私人教练比较好,他可以教导你规律而正确的运动方式。

每次 15 到 20 分钟,一周二到三天,这样的体力训练就足以让你锻炼肌肉,呈现更健康更结实的外表。你可以在短短六到八周内见到效果,感觉更强壮也更有自信。你的衣服会更合身,小腹会变得更平坦,手臂和双腿也更加强健且匀称。

开始举重吧。你会爱上你所看到的自己——以及那种感觉。

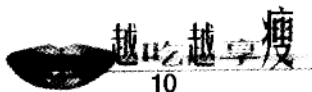
7. 放弃暴饮暴食

如果你有暴饮暴食的习惯,不要担心,你可以停止这么做,并且开始控制你的饮食习惯。但首先你必须了解为什么它会发生。是什么样的原因造成你饮食过量?对某些人而言,原因是来自于压力、寂寞、愤怒,或是哀伤。对另一些人而言,则是因为常与朋友聚餐,或是在宴会中玩得得意忘形。

阅读你的食物日记可以帮助你辨识并及早发现这些导致你暴饮暴食的情绪或状况。当你愈来愈清楚所有足以引爆你的原因,就可以选择避免那些状况,找到其他非食物来源的慰藉。

如果你感觉到自己正走向暴饮暴食,或是已经陷身其中,你依然可以停下来。只要掉头走开,让一切留在原位,然后离开屋子。在附近轻松地散个步,可以给你时间思考,是什么原因让你想要大吃大喝。等你回到家后,你会对整个情况产生新的看法,或许甚至会发现你已经不想要吃东西了。

可能,有时候你想要吃某个东西已经想了很久了,比如巧克力摩卡杏仁冰淇淋,而你别无选择,只有动手拿来吃。



只是要提醒你,不能吃一大碗,当然更不能把整桶吃完! 只要挖出一小份,把其他的放回冷冻库中,然后真正去享用那份冰淇淋。让每一匙都融化在你的嘴里,刺激你的每一个味蕾。

万一最坏的情况发生——你放纵地暴饮暴食了一整晚——事后也不要责骂自己。你必须接受已经发生的事,然后继续走下去。因为搞砸而自责不已是没有意义的。只要确定在下一次运动时,多花半小时的时间,并且在接下来的几天内特别小心饮食就可以了。

8. 用言语激励自己变瘦

如果一个人参加减肥计划有效的话,那么,有一个伙伴共同打拼一定更有效,对不对? 在大部分的情况下,答案是肯定的。

伙伴可以鼓励你,让你推心置腹、吐露心事,既是个共谋者,也是让你平静下来的力量。当你比较渴望瘫在电视机前面不动,或是到购物中心大吃大喝一顿时,他可以说服你穿上健行鞋去散步;或是当你坦承吃掉一大袋巧克力碎片饼干时,他会关心地聆听,然后提议你们两个当天下午去打几场网球。



你要如何着手招募一个担任如此重要角色的人呢？用常识去思考，并且信任你的本能。假如每天早上在办公室里，只要点心推车出现，你都抗拒不了诱惑的话，就请旁边隔间的人替你打气。如果你需要人哄你下床参加早上六点的健身运动，或许你的配偶就是你该找的减肥伙伴。

家里没有别人？在网路上找吧。那里有各种各样的减肥聊天室，包括那些连络各家减肥以及瘦身中心组织的网站。

当你认为你已经找到你的减肥伙伴后，告诉那个人你的期望。你要的是精神上的支持？一起运动的伴？还是当事情不顺时的谈话对象？把你所想要及需要的表达清楚。那是你的伙伴唯一可以帮助你方法。

9. 轻松激励自己

当你第一次认真想要瘦下来时，维持一定的兴致是很容易的。而且当你开始看到成果，那种感觉也真的很令人兴奋。

但当你陷在减肥计划中一段时间之后，感觉就没有那么新鲜了。或许你会发现自己开始这样想：“管他的，吃一个甜甜圈又不会死。”或者你开始对运动感到厌烦，因为它



占去你太多时间,或是觉得很无聊。或者你已经达到了体能的极限,几个星期下来却只减掉大约 30 克!

当你在减肥过程中碰到了瓶颈怎么办? 赶快找回最开始的强烈动机。

请拿出当初写着你为什么想瘦下来的理由清单,提醒自己你的目的。回想你刚开始时体重多少,看看你这阵子以来总共掉了多少公斤。然后,计算你还可以多运动几分钟,不论走路、跑步或游泳都行。别忘了为自己目前的成就恭喜自己,并着手调整你的目标,来达成你所想要的。确定把这些都写下来,放在你可以看得到的地方。

如果你已经有一段时间都没有减轻体重,便要试着找出原因。或许那些甜甜圈和偶尔偷懒没做的运动,就是原因所在。但如果你一直确实在实践原本的饮食和运动计划,便有可能是因为你的体重比较轻,所以燃烧的卡路里也比较少。一个重 70 公斤的身体,在 30 分钟的慢跑中,比一个重 85 公斤的身体所燃烧的卡路里要来得少。如果是这种情形,也许你需要降低你的卡路里摄取量,或是运动更久一点来弥补其中的不同。

记住,每个人在试图减肥的过程中,都会遇到瓶颈,就连一时之间的摇摆不定也是完全正常的。关键在于克服困难继续走下去。你已经努力这么久了,不能在现在放弃!

