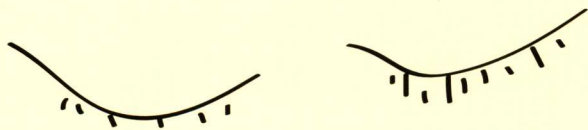


风靡日本的睡眠减肥秘籍！蝉联日本亚马逊畅销榜前10！



今天的 睡眠减肥

【日】友野尚 著 朱榴芳 译

 上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

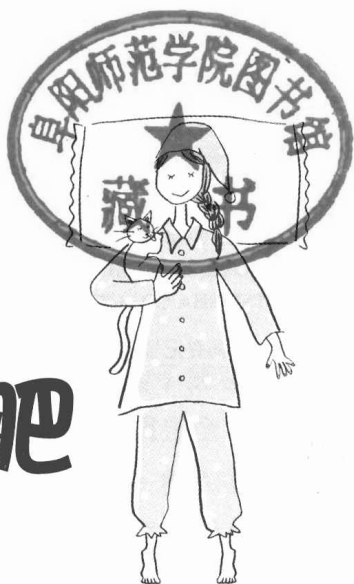


睡对了4周就能轻松瘦下来！

睡对了4周就能轻松瘦下来！

今天的 睡眠减肥

【日】友野尚 著
朱榴芳 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

不正确的睡眠和失眠导致肥胖。因此,通过自学,调整睡眠,就能很快改善身体的状况、肤质和自主神经,平衡优化食欲,从而改变体型,实现瘦身,并进入到健康的良性循环状态。正是围绕如何正确有效地调整睡眠和实现减肥,本书列出了四周的功课表、注意事项和睡眠指南,为所有希望减肥和拥有健康身材、健康生活的人提供实实在在的帮助,并带来看得见、摸得着的效果。

图书在版编目(CIP)数据

今天的睡眠减肥 / (日)友野尚著; —朱榴芳译. —

上海:上海交通大学出版社, 2015

ISBN 978-7-313-12950-5

I. ①今… II. ①友… ②朱… III. ①睡眠—作用—
减肥 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第094506号

KYONO SUIMIN DIET

Copyright © Nao Tomono 2014

Chinese translation rights in simplified characters arranged with

SHUFU-TO-SEIKATSU SHA CO., LTD through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

上海市版权局著作权合同登记号:图字:09-2014-1024

今天的睡眠减肥

著者:[日]友野尚

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出版人:韩建民

印制:太仓市印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

字数:95千字

版次:2015年6月第1版

书号:ISBN 978-7-313-12950-5/R

定 价:28.00元

译者:朱榴芳

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:4.125

印 次:2015年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-53522925

FOREWORD 前言



“获得永不再需要减肥的健康身形”

这是所有人的愿望。

“想变漂亮”、“想瘦身减肥”。为了能够实现这样一些美好愿望，热衷于健身、节食、花重金全身美容减肥的人趋之若鹜。更有甚者，有时候一些人不惜缩短睡眠时间以达到瘦身的目的，岂不知这实际上是一种错误的做法。

其实，睡眠不足反而是肥胖的一个主要原因。不仅如此，睡眠不足还会使身体免疫力降低，影响健康，其结果却是无法真正塑造好的身材。

睡眠，本来就是所有人每天都在做的事，既不需要花什么钱，也不应有任何压力，而且还可以从中获益良多。采用正确的睡眠减肥方法，就可以塑造苗条身材，愉悦身心，使学习、工作充满活力，逐步实现美好愿望。睡眠减肥就是一件无本万利的事！所以，

劝君今后再也不要有这样的想法：我太忙了，“睡觉就是浪费生命”。

“想拥有再也不会发胖的身材”

“想实现人生中的最亮丽”

“想充实自己的人生”

“想获得健康的身心”

本书是一本指导我们只花四周时间就能实现以上愿望的“魔法”教材。

睡眠的力量就等于“美丽的力量”，等于“免疫力”，等于“人生的力量”。从今天起，每个人都应形成这样的观念。使用正确的睡眠减肥方法，我们的每一天都可以变得前所未有的丰富多彩，人生也会发生翻天覆地的变化。

请坚信睡眠所产生的魔力！我敢说，使用正确的睡眠减肥方法，必将产生令人惊讶的效果，并会从心底发出如此感叹：受益匪浅！

C CONTENTS 目录



- 1 | 不同类型“失眠者”的检测单
为何你在睡眠过程中不会瘦身呢？
- 4 | 我的睡眠减肥心路历程
从看不见出路的困境中解脱出来，半年狂减7公斤！
- 8 | 我的人生发生了如此的变化！
“人生因睡眠而改变”的10个案例
- 9 | 认识发生改变！【第1周】
每当翻开新的一页，你的认识会悄然改变！
- 10 | [第1天] 转换照明光线，促进褪黑素的分泌
- 13 | [第2天] 充实睡眠的核心时间
- 16 | [第3天] 睡觉时把窗帘拉开10厘米缝隙
- 19 | [第4天] 养成起床后喝杯水滋润身体的好习惯
- 22 | [第5天] 利用晨瑜伽和晨浴能让身体彻底清醒
- 25 | [第6天] 早餐要多摄入水果和蛋白质
- 28 | [第7天] 早晨如厕净化身体
- 31 | 专栏① 做好睡眠记录，把握自己的睡眠状况

- 33 | 第1周 实测一览
- 35 | 身体状况明显好转!【第2周】
- 便秘是否逐渐痊愈? 身体状况明显好转!
- 36 | [第8天] 饮食的黄金法则
- 39 | [第9天] 每天午睡20分钟
- 42 | [第10天] 常做节律性运动,促进血清素分泌
- 45 | [第11天] 晚间不喝含咖啡因饮料
- 48 | [第12天] 在“禁止睡眠时间带”做适度运动
- 51 | [第13天] 睡前4小时吃完晚餐
- 54 | [第14天] 摄入五大营养素 促进睡眠美容效果
- 57 | 专栏② 睡眠能大幅提高身体活力
- 59 | 第2周 实测一览
- 61 | 周围人的评价变了!【第3周】
- 有没有人说你“皮肤好漂亮”“瘦了?”
- 62 | [第15天] 必须杜绝的两大恶习
- 65 | [第16天] 掌握正确沐浴方法,发挥副交感神经机能
- 68 | [第17天] 下班后工作和烦恼不要带回家里
- 71 | [第18天] 即便熬夜也要遵守“起床时间”
- 74 | [第19天] 用睡眠瑜伽消除“技术应激综合征”
- 77 | [第20天] 通过呼吸按摩法,保持身心平衡
- 80 | [第21天] 熏香的作用不仅是燃烧!
- 83 | 专栏③ 上夜班的人也能睡眠减肥?
- 85 | 第3周 实测一览

87	人生愈发精彩!【第4周】
	想必充满自信,改变了生活!
88	[第22天] 让人酣睡的秘密——睡眠仪式
91	[第23天] 熟睡的根本在于“睡衣”
94	[第24天] 用松弛肌肉和自我提示来结束一天
97	[第25天] 不因无知而受损的温馨提示
100	[第26天] 随季节交替及时给卧室“更换装饰”
103	[第27天] 选择合适的“个人枕头”
106	[第28天] 被子和床垫的正确选法
109	专栏④ 影响减肥的“冬季忧郁症”
111	第4周 实测一览
113	进一步提升效果!
	有助于实现睡眠减肥之创意集
114	好的筹划改变睡眠和人生!
118	推荐一套可获高质量睡眠的瑜伽
122	后记
123	译后记



不同类型“失眠者”的检测单

为何你在睡眠过程中不会瘦身呢？你或许在不知不觉中正走向因睡眠不足而致胖的歧途……

请自检：

- ☐ C. 早晨，比想起床的时间提前2小时醒来，然后无法入眠。
- ☐ A. 起床时肩膀、脖子、背脊疼痛。
- ☐ C. 早晨，没有排便意欲。
- ☐ B. 即便没睡意，也暂且躺着。
- ☐ A. 夏季，就寝时打开卧室的冷气。
- ☐ C. 起床时有时会牙疼。
- ☐ A. 睡觉时不穿睡衣，而是穿T恤衫和旧裤子。
- ☐ B. 注意即便肚子饿也不吃夜宵。
- ☐ C. 能清楚地记得做噩梦的情境。
- ☐ B. 就寝前，观赏很喜欢的DVD，大笑后让自己沉浸在幸福的氛围中。
- ☐ A. 喜欢盖稍重的棉被。
- ☐ B. 临睡前用手机设定好起床闹钟。
- ☐ B. 即便是在加班后也不忘运动。
- ☐ A. 睡觉不用枕头。
- ☐ C. 晚上特别想吃甜食。



怎么样？

统计一下A、B、C的数量，来确认下面的诊断类型。

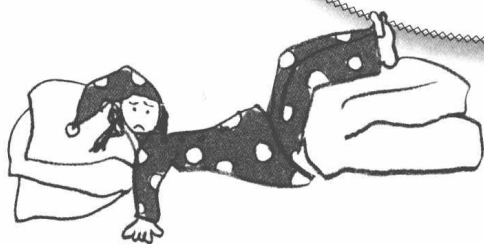
你属于哪一类?

统计一下A、B、C的数量,字母多的就是你自己的类型。请检查!

||||| 诊 断 |||||

A. “环境问题失眠”型

人生的1/3是在卧室里渡过的,如果卧室的环境不好,就会浪费睡眠时间。现在请再重新检查一下,特别是床垫、被子、枕头、睡衣等寝具,看看是否适合自己。请务必通过本书好好学习并加以参考,学会选择合适的寝具以及如何营造有利于睡眠质量的卧室空间。



||||| 诊 断 |||||

B. “错觉失眠”型

民间流传着很多有关睡眠的说法，一般都认为是为了能有一个良好的睡眠，自认为正确而做了一些事，或是因为习惯不同而妨碍熟睡。本书所介绍的“睡眠减肥”介绍了很多具体的方法，从今晚起就可轻而易举地采用。所以，请务必落实到每天的生活中去，从而你会获得高质量的睡眠。



||||| 诊 断 |||||

C. “精神紧张失眠”型

精神紧张是失眠的一大原因。掌控睡眠和睡醒节奏的脑中枢和感知精神紧张的中枢是一致的，所以就会产生如下相互间的关系，即精神一紧张，睡眠波就会紊乱，睡眠波一紊乱，抗压的能力就减弱。连现代病之一的忧郁症也被指与之有关，不可小觑。请务必在本书中找到适合你自己的减压方法。



我的睡眠减肥心路历程

从看不见出路的困境中解脱出来,半年狂减7公斤!

减肥所必需的是“睡眠”!

以前,工作忙、生活无规律的时候,曾经有过一不小心体重居然增加了7公斤的事!

现在回想起来应该是睡眠不足引起的,除一日三餐外,到了半夜,几乎每天都还吃巧克力、甜面包、拉面、披萨等。是西服告诉了我体形的变化。之前穿过的裙子穿不进,揸扣儿扣不上了,拉链拉不上了!不单是发胖了,而且变得容易感冒,皮肤也粗糙不堪,甚至还加剧经前综合征(PMS)。因睡眠不足而每晚做噩梦,害怕做梦又睡不着,形成了如此这般的恶性循环。

我想“这样可不行”,于是去健身房、美容院,尝试高档化妆品等,均无效果。也试着改善饮食,谁知竟然反弹了。正当每天身心都疲惫不堪时,妈妈说了这样一句:“睡眠状况好吗?”

对了,说起来只有睡眠还没得到任何改善!于是我的睡眠减肥法就拉开了序幕。

肥胖是因为不正确的睡眠

起初是自学减肥,自从调整了睡眠后,身体状况和肤质很快得

到了改善,实在令人吃惊。可喜的成果是经前综合征(PMS)减轻了,在一年左右的时间内,体重减了10公斤!

原来肥胖的原因是失眠。我的亲身感受是睡眠和减肥有很大关系。睡眠的质量会严重左右身体状况。

现在



过去发胖时



如能熟睡……就能成为健康瘦美人!

① 高质量的睡眠,能产生具有瘦身效果的“2大瘦身激素”! 所谓的“2大瘦身激素”就是生长激素和皮质醇,生长激素参

睡眠时间与肥胖的关系 6年的跟踪调查&肥胖度

图1 睡眠时间与体重增加的关系

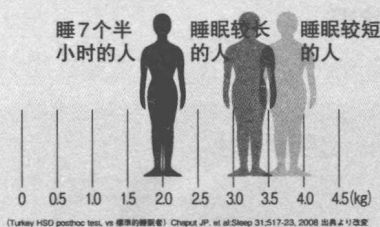


图3 睡眠时间与腰围的关系

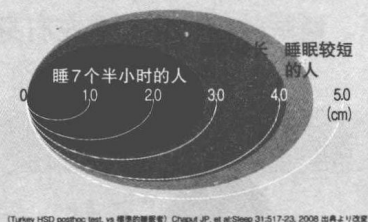


图2 睡眠时间与体内脂肪的关系

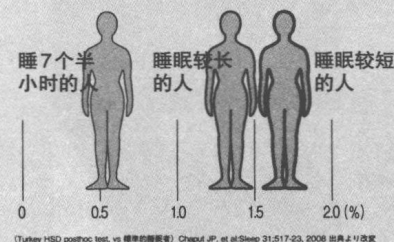
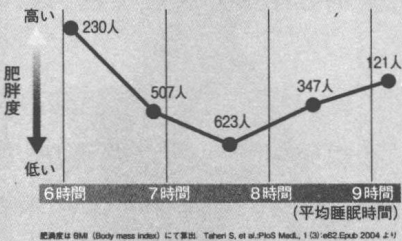


图4 睡眠时间与肥胖度的关系



与促进代谢和肌肉合成,皮质醇能分解脂肪和糖类,从而使人保持不易发胖的体质。

② 协调自主神经,平衡优化食欲!

养成有规律的晨起夜睡的生活习惯,自主神经就得以协调。从而调理食欲中枢,进而控制多余的进食。

③ 醒来神清气爽,可提高白天工作的活力!

只要保证熟睡,就能够按时醒来,从早上起来开始,一天都充满活力。保持运动,可以改变体型,并进入到晚上熟睡的良性循环之中。

失眠……变成病态胖子！？

① 如果睡眠不足,控制食欲的平衡激素就会被打乱!

睡眠不足→控制食欲的“瘦素”的分泌降低→增加食欲的“生长因子”的分泌增加→食欲增加→暴食→肥胖现象就螺旋形上升。

② 体力和基础代谢下降就难以瘦身!

睡眠状态时全身的新陈代谢最活跃。如果失眠,肌肉的合成就不畅通,基础代谢也会降低,体重也就不易减下来。

③ 睡意朦胧容易引起不吃早餐和晚餐暴食!

起床时强烈的睡意是抑制食欲的罪魁祸首。不吃早餐的概率增加,就会引起晚餐吃得很多,导致变胖的趋势。

睡眠是最简单有效的减肥方法。请“仍不知正确睡眠”的你打开本书,让我们一起朝着熟睡、不易发胖的体质努力!



我的人生发生了如此的变化!

“人生因睡眠而改变”的10个案例

- 怎么也减不下来的**体重**半年减了7公斤!
- 即便是夏天手脚也会疼痛的重度**畏寒症**得以改善! 基础体温也有所上升!
- **过敏症**得以改善,被夸皮肤变好!
- 皮肤光泽度大幅改善,拥有了梦想般透明的**润白肌肤**!
- 以前每月要发2次烧,如今免疫力得以提高,从此**告别感冒**!
- 告别了消极地气馁和哭泣等习惯,**身心俱健**!
- 告别了**生理前**的身心不适,总能保持最佳状态!
- 总是充满斗志,干劲倍增,活动范围和活动能力都大为提高**周围人的评价有了180度的大改观**!
- 消除精神疲劳后,**消除了糖类依赖症,便秘也随之痊愈**!
- **集中力及注意力等达到最佳状态**,一旦有事能作出正确的选择,每天都精力充沛。

第1周

认识发生改变！

每当翻开新的一页，
你的认识会悄然改变！

