



你的身体，是一切美好的开始

THE BODY BOOK

饥饿定律、力量科学，以及一切宠爱你自己的正确方式

〔美〕卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克 著 王敏 译

雄踞《纽约时报》《出版人周刊》《今日美国》畅销书排行榜6个月 美国亚马逊网站NO.1

你的身体，是一切美好的开始

THE BODY BOOK

饥饿定律、力量科学，以及一切宠爱你自己的正确方式

〔美〕卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克 著 王敏 译



图书在版编目 (CIP) 数据

你的身体，是一切美好的开始 / (美) 迪亚茨, (美) 巴克著 ; 王敏译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015. 3
ISBN 978-7-5502-4569-3

I. ①你… II. ①迪… ②巴… ③王… III. ①女性—
修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011794号

The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength,
and Other Ways to Love Your Amazing Body
by Cameron Diaz
Copyright © 2014 by U of U, LLC.
All rights throughout the world are reserved to U of U, LLC.
Simplified Chinese edition copyright © 2015 Beijing United Publishing Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-8455



生活家



关注未读好书

你的身体，是一切美好的开始

The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength,
and Other Ways to Love Your Amazing Body

作 者: (美) 卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克
译 者: 王 敏
出 品 人: 唐学雷
策 划: 联合天际
特约编辑: 李若杨
责任编辑: 李 征 刘 凯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数230千字 710毫米×1000毫米 1/16 19.5印张

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4569-3

定价: 68.00元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 82060201

未讀 生活家
Unread

未读之书 未读之旅



献给
你的身体

Dedicated
to your body



目 录

CONTENTS



引言：知识就是力量

营养篇：爱上饥饿感

PART ONE

第 1 章	人如其食	9
第 2 章	食物，美好的食物！	13
第 3 章	狩猎者，采集者，汽车餐厅常客	19
第 4 章	如何爱上饥饿感	30
第 5 章	吸收太阳的能量	35
第 6 章	复合碳水化合物就是能量	43
第 7 章	糖不是营养物质	51
第 8 章	蛋白质就是力量	62
第 9 章	脂肪必不可少	70
第 10 章	吸取群星的精华	77
第 11 章	水是生命之源	94
第 12 章	消化	97
第 13 章	向你的小朋友们问个好	106



健康篇：强健的体魄

PART TWO

第 14 章	你的身体渴望变得强健	117
第 15 章	运动的魔力	131
第 16 章	摄入的能量，消耗的能量	144
第 17 章	氧气就是能量	152
第 18 章	支撑系统	161
第 19 章	肌肉女人	167
第 20 章	关于锻炼的基本知识	179
第 21 章	女性的身体	191
第 22 章	睡眠的 ABC	208

心灵篇：你能行

PART THREE

第 23 章	你能行	219
第 24 章	身心连通的状态	230
第 25 章	解码现代人的食欲	243
第 26 章	改变你的习惯	252
第 27 章	没有东西是免费的	260
第 28 章	制订营养计划	266
第 29 章	找到潜伏在你体内的运动健将	278

结 语：现在你真的做到了

致谢	291
注释	296
补充书单	302



你好，姑娘！

谢谢你捧起这本书。在我们进入第1章前，我想告诉你，我为什么写这本书，这本书对我的意义，还有，我希望这本书能给你带来怎样的意义。

作为人类，当我们拥有了一些带给我们无尽快乐和成就的经历时，我们一定想和别人分享内心的激动之情。比如，当你吃到非常美味的东西时，你会立即把头转向身旁的人，并说：“你尝尝这个！”或者，在你听到一首真正美妙的歌曲时，你会下载歌曲传给朋友，因为你迫不及待地希望她能听到那美妙的歌声；抑或，当你了解到爆炸式的重要信息时，你会希望将它分享给你能找到的每一个人！

这本书就给我这样的感觉。我遵照这本书中提到的内容，打理自己的生活。这本书中蕴含的知识，让我无比兴奋、喜悦，所以我一定要和你们一起分享。这就是我写这本书的目的——学习了解自己的身体，是你能做的最重要的事之一。随着你翻阅书页，你将了解关于营养的知识，

并且明白怎样才能让自己吃上既营养又美味的食物。你将了解如何健身，并且明白运动将如何影响你的身体。你将了解你的意识，那样你就会有自知之明，并学会自律。因为营养、健身、意识和自律都不仅仅是干巴巴的词语，它们是你的工具，它们是你的力量。它们让你关心自己，让你能变得更强壮、更聪明、更自信，并且更加诚实地面对自己。

**学习了解自己的身体，是你能做的最重要的事之一。
营养、健身、意识和自律都不仅仅是干巴巴的词语，它们是你的工具。**

书中我们称你的身体是“你神奇的身体”。因为我相信：你的身体是神奇的、让人惊艳的。此时此刻，无论你属于哪种体型，你的身体都是一台无比神奇的机器，它能做许多很酷的事情。比如，利用周围的空气让大脑保持活力，将一碗燕麦粥转化成爆发式的能量，沿着街道跑并追上你要搭的那辆公交。所以，学会如何照顾你的身体，是你能学到的最重要的知识，永远都是。

因为，你那神奇的身体，是你能够拥有的唯一。从你的婴儿时代开始，直到你 75 岁，你将寄居在这同一副躯体中。当然随着时光变迁，它会发生变化，它会一直变化——但它永远都是你的。无论它是何种形状，无论你喜欢它也好、讨厌它也好，无论它感觉疲劳、筋疲力尽甚至快要崩溃，还是生机勃勃、活力四射，你的身体永远都是你拥有的最宝贵的东西。

你的躯体是你的过去、你的现在和你的未来。它承载着你的祖先的记忆，因为构成你的身体的那些基因，是你的父母还有你父母的先人遗

传给你的。它是你所吃下的所有食物的汇聚，是你进行过的或者没有进行的一切体育锻炼的综合，是你为了了解它、照顾它而付出的一切努力的集中反应。你有多关心它，决定了你能生活得多好。所以，不管你是否希望自己能拥有更修长的美腿、更小的臀部、更大的胸围，或不那么尖的耳朵，这本书都是为你而写的。这是一本指南书，它将让你接受现在的自己，用你能做到的一切去宠爱它；让你学会欣赏你的肉体是多么让人难以置信；它指引你实现将力量和耐力发挥到极致，从而让你的躯体能带你前往你所梦寐以求的地方：带你走向成功、带你爱上生活、带你体验激情、带你冒险。你所拥有的这副躯体，真的能带你步入这些人生的佳境。所以，如果你真的希望到达这些美好的目的地，你就应该尽力去锻炼身体，让它强健结实、充满力量、无所不能。你一定要学会，如何在你的这副独一无二、美妙无比的身体中好好生活。

但是如果你不知道如何下手，就无法做到这些。不幸的是，我们作为女人，常常受到各种压力，比如希望自己变得更迷人、更苗条、更年轻、更性感，更加像个十足的金发美人或棕发美人。作为生活在当今社会中的女性，我们常常被人鼓励要将自己和别的女人一争高下，我们需要做的是：专注于自己的力量、自己的能力、自己的美貌。

这就是我为什么要写这本书：让我们学习那些蕴藏在词语背后的科学知识，拥有力量去了解有关我们身体的真相，而不再被周围的偏见和误解误导。我不是科学家，也不是医生，我是一个女人，我把过去15年的时间，花在了了解自己身体所拥有的能力上，我觉得这是我人生中最值得拥有的经历。我所拥有的一切，我所代表的一切，都离不开我对自己身体的了解。我希望你也能拥有这些。我希望你也能了解自己，了解自己拥有的力量。我希望你能成为你所能成为的最强大、最能干、最自信的女人。我希望你能知道，和你自己的身体友好相处、和它紧密相

连，究竟是一种什么样的感觉；我希望你能了解，生活在属于你的并且只属于你一个人的身体中，是怎样一种真正的快乐；我希望你能明白，用健康精美的食物滋润自己、自如地运动和流汗、真心真意地关心自己的健康，是怎样一种美妙的感觉。这是因为，一旦你拥有了这些知识，能够在这命中注定属于你的躯体中生活得如鱼得水，你就会发现：你拥有无穷无尽的能量；你能以前所未有的方式，来欣赏并体验这个大千世界。此外，你能用之前从未想过的方式来使用你的能量，这仅仅是因为，从前的你，太关注那些你认为自己无法拥有或不能做到的事情了。

因为我希望你能拥有这些。我曾和不少懂医学、营养学、健身、科学、健康和心理学的专业人士交流过。他们一生致力于了解人体，帮助人们，使大家能够让自己的身体和心灵展现出最佳状态。在这本书中，我将和你们分享他们的学识，并将我自己的个人经历——我自己学习了解自己的身体，并学会照顾自己的身体的人生旅程献给你们。该如何应用这些知识并从中受益呢？我就是个活生生的例子。

在你们看完这本书后，在你们整合了书中的知识，在这些知识真正渗透到你的脑袋、你的身体、你的习惯中后，你不会再想起这本书，因为到了那时，这本书已经成为了你的一部分。这本书会成为你。当这样的情景发生后，你所拥有的一切能量都会转化成一种积极的能量，为了在这个世界上有所作为、取得成就、实现自我、发明创新而努力，而不是为自己长得如何、为何感到疲惫、为何体重居高不下而步履沉重、忧心忡忡。如果你感到自由自在、强壮有力、自信满满，你将能在这个世界上创造出多少惊人的奇迹？尽情想象一番吧！

但是这样的转变不是在一天之内就能发生的，也不是只要你把这本书瞄上一两眼，或者怀有一点希望，就能发生的。事实是，那种能让你

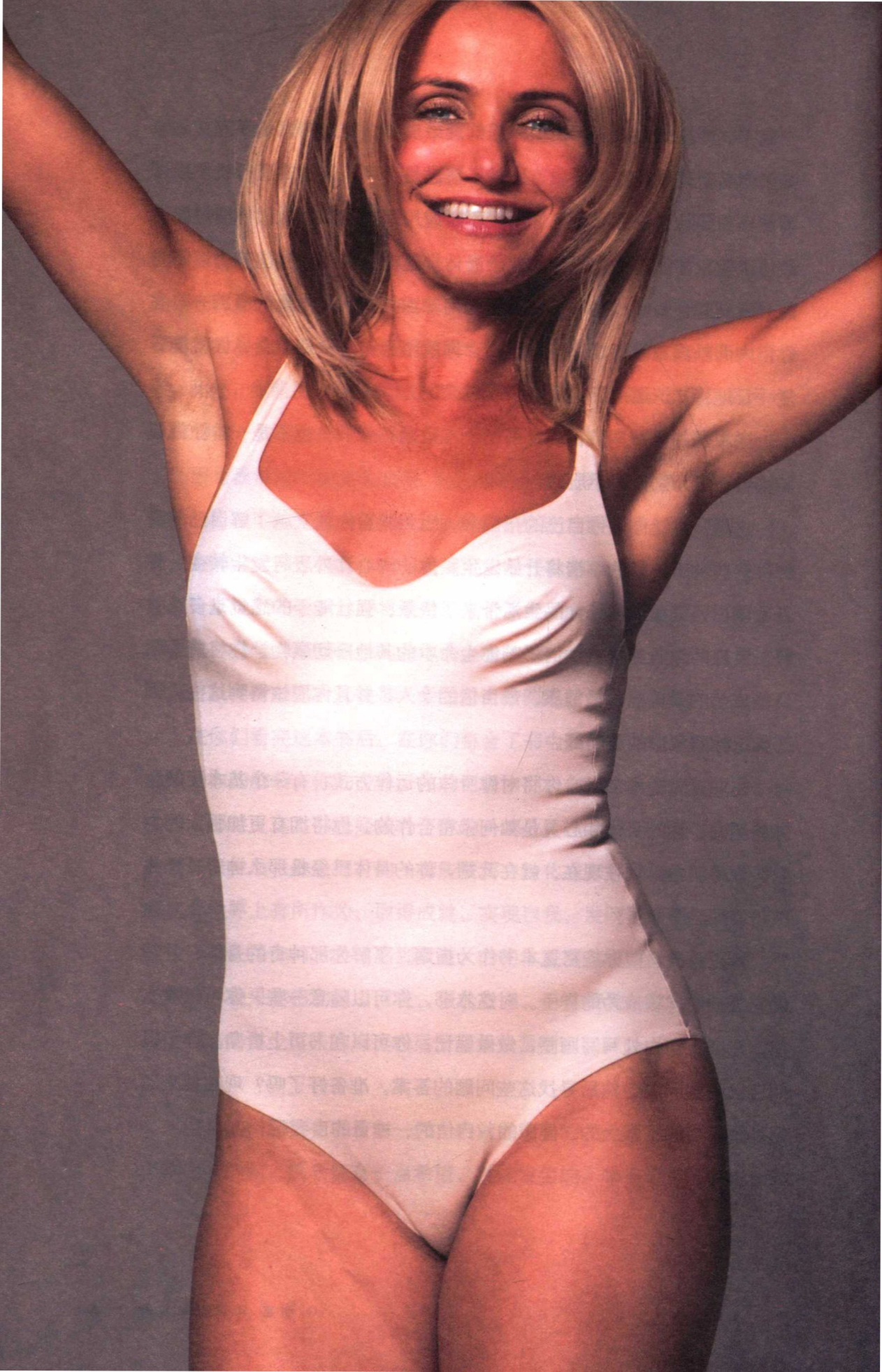
一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸是不存在的。如果你希望自己能获得健康，你就不能满足于了解人体的运行机制、了解健康需要什么，你必须尽你所能不断应用那些知识，做出你能做出的最佳决策，才能得到你想要的健康身体。这需要你不断付出努力，不是能一蹴而就、一举成功的。这就是为何知识拥有强大力量的原因——在你自内而外真正掌握了那些知识后，你就不会错过一切机会，你就能日复一日地将知识运用于实践中。

这本书并非一本节食瘦身书、一本运动养生书，也不是一本让你脱胎换骨、成为别人的手册。

这是一本让你做你自己的指南书。因为随着你越来越了解自己的身体，一些神奇美妙的事情将开始发生：你的内心和外表将发生转变。你开始明白，健康如何给你的生活带来了快乐、强壮能干的感觉是多么美好、良好的自我感觉会如何影响你生命中的其他一切事物。你将成为你所能成为的最美丽、最健康、最自信的女人，并且你应该得到这些，因为你比你想象中的更美好。

在你读完这本书时，你将对你身体的运作方式，有一个基本了解。你将明白，你的身体和心灵是如何亲密合作的。你将拥有更加强大的力量。你将明白，就在现在、就在此刻，你的身体已经是那么神奇、那么惊艳、那么美丽了！

所以，我希望你能将这本书作为指南，了解你那神奇的身体，并帮助它成为它本该成为的样子。对这本书，你可以随意一些。你可以拿支笔，在书上空白处写写画画，做做笔记。你可以在书页上折角。你可以问自己一些问题，然后寻找这些问题的答案。准备好了吗？现在就来遇见那个真实的、强大的、健康的、自信的、神奇的自我吧！



PART ONE

营养篇

爱上饥饿感

NUTRITION

Love Your Hunger



