



First Steps Out of Weight Problems

如何迈出  
**减肥**  
第一步

Catherine Francis

凯瑟琳·弗朗西斯 著  
徐海晴 译

返

First Steps Out of Weight Problems

如何迈出  
**减肥**  
第一步

Catherine Francis  
凯瑟琳·弗朗西斯 著  
徐海晴 译

## 图书在版编目(CIP)数据

如何迈出减肥第一步 / (英)凯瑟琳·弗朗西斯 著;徐海晴 译. --上海:华东师范大学出版社,2017.2

(速成手册系列)

ISBN 978-7-5675-5719-2

I. ①如… II. ①凯… ②徐… III. ①减肥-手册 IV. ①TS974.14-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 230552 号

## 如何迈出减肥第一步

著 者 (英)凯瑟琳·弗朗西斯

译 者 徐海晴

责任编辑 倪为国

封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbbs.tmall.com/>

印 刷 者 上海盛隆印务有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 4.375

字 数 45 千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5719-2/G.9841

定 价 18.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## **First Steps out of Weight Problems**

by Catherine Francis

Text by Catherine Francis. Original edition published in English under the title **First Steps out of Weight Problems** by Lion Hudson plc, Oxford, England

This edition copyright © 2012 Lion Hudson

Published by arrangement with Lion Hudson plc, Oxford, England

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by East China Normal University Press Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2014-918 号

## 编者的话

现代生活的八大病症：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰你一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

——嫌自己太胖，尝试各种减肥方法都没有效果。

——明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。

——嗜酒如命，想要戒酒，又无力抵挡酒精的诱惑，

最终走上酗酒之路,无法自拔。

——沉迷于赌博,屡输屡赌,深陷其中,欲罢不能。

——当失眠成为一种习惯,白天无精打彩,入夜辗转反侧,睡梦成了一种奢求。

——一段失败的婚姻,令你茫然失措,不知道如何直面今后的生活。

——在日常生活工作中,一种无名的焦虑感始终伴随而至,让你身心疲惫,不堪重负。

——无论是成功或挫折,荣耀或压力,都会让你步入抑郁的泥沼,一旦深陷,找不到摆脱痛苦的出路,有一种不可救药之感。

无论你遇到了上述哪种问题,相信它都已经在无形中对你的生活造成了不同程度的消极影响。如果你已下定决心去克服,但又苦于找不到正确且有效的方法,那么这套“速成手册系列”丛书就是专门为你而量身定制的。

本套丛书共包含八本小册子,分别为《如何迈出减肥第一步》、《如何迈出戒烟第一步》、《如何迈出戒酒第一步》、《如何迈出戒赌第一步》、《如何摆脱失眠困扰》、《如

何走出分手阴影》、《如何消除焦虑困扰》,以及《如何克服抑郁困扰》。撰写这些小册子的作者均为来自各个相关领域的实干型专家,其中包括专职的心理学家、著名医生等各行业拥有广泛知名度的成功人士,他们中亦不乏有人曾亲身经历上述困境,一度挣扎在无尽的黑暗中,找不到方向,但最终凭借自身的努力和毅力,战胜了“病魔”,重新收获了美好的生活。他们将自己一路走来的体验和经历写入书中,以感同身受的言语,为深受同样问题困扰的读者提供兼具专业性与实用性的指导意见,相信作为读者的你在阅读这本小册子的时候,不仅可以看到自己的影子,同时也能从中汲取改变自身现状的信心和勇气。

现在,开始阅读这本小册子吧!如果有需要的话,你还可以将它带在身边,随时翻阅。希望有一天,当你合上它的时候,你会发现自己的生活已经重新回到了健康、积极的轨道上。到那时,我们编译这套丛书的初衷也就实现了!

## 为什么选择这本书？

- 你是否正在努力减肥？
- 在你放弃减肥之前，是否尝试过节食？
- 你是否关心变胖所带来的长期健康影响？

如果是这样，那这本小册子就是为你准备的。这不是一本常见的轻松减肥神效大全，你可能曾经尝试过那些轻轻松松减肥的方法——什么都不做，也不用持之以恒。

## 这本书将告诉你一些事实，帮助你

- 了解为何你会发胖
- 找到适合你的食谱和运动方式
- 逐渐地平稳地减去体重——并不再反弹

想成为一个苗条的、更健康的你吗？这本小册子有你需要知道的一切！



# 目 录

## 引言/1

- 1 你需要减肥吗/4
- 2 为何你会超重/19
- 3 怎样减肥才切实有效/34
- 4 吃着减肥/44
- 5 让你的节食方式对你有效/56
- 6 为何运动至关重要/68
- 7 让运动对你有效/78

- 8 更多让你减轻体重的方式/90
  - 9 不要动摇你的减肥信念/101
  - 10 永远保持苗条身姿/113
- 写给家人的话/123

## 引 言

你是否在烦恼自己的超重问题？你的朋友、家人或医生是否已经在担心体重问题已经影响到了你的健康？你的体重是否已经摧毁了你的自信、自尊和快乐？或许，你已经多次尝试过减肥，并对可以成功不再抱有希望。

如果是这样的话，那么你并不是一个人。现在，有半数以上的人是超重的。超重的身体会出乎意料地影响到你的健康和生活品质，甚至缩短你的寿命。不过，你可以

改变这种状态。只要掌握一些知识,并下定决心,那么就能恢复到正常的体重,并一直保持下去。

## 回到最初

肥胖已经成为一件大事。扫一眼周边你光顾的书店,便会发现里面提供节食和运动方法的所有图书都声称自己握有令你不费吹灰之力便可减肥成功的秘笈,这或许会使你感到困惑,再加上无孔不入的减肥药、食物替代品和瘦身俱乐部的广告,这些很容易过犹不及,令你还没开始减肥就已经想放弃了。

我们的这本小册子试图带你回到最初。忘记那些秘笈、怪招和流行的节食法。这本初级者的指导书将会告诉你一个简单的事实,即你为什么会长出多余的赘肉,以及怎样通过简单地调整饮食和运动强度甩掉这部分赘肉。这本小册子将会循序渐进地帮助你,以适合你的生活方式,健康且有效地减轻体重。

## 是时候接受挑战了

通过了解自己的身体状况,你便可以控制自己的体型。这本小册子会帮助你计算出你究竟需要减去多少体重(或者是告诉你,你为什么可能根本不需要减肥)。你会知道怎样通过调节身体,减去多余的脂肪,达到自己理想的体型。并不是所有的建议都会对你有效,因为每个人都有其独特性——你可以选择最适合自己的那些方式。

与肥胖作斗争从来就不是一件容易的事,这需要恪守约定,而且时不时地你还会想要放弃,所以去找些实际的、可靠的、经过实践检验的战略,增强你的动力,并坚持下去。同样,还有一些建议可以有效地帮助你减少身体脂肪的堆积,而一旦你达到了自己的理想体型,也就掌握了永久保持体重的方法。

这本小册子还会讲到一些瘦身者的励志故事,这些瘦身者也曾与节食这一魔鬼作斗争,但现在都过上了健康的新生活。他们能做到的,你同样也可以!

# 1

## 你需要减肥吗

如果你超重了,那么你并不孤单。在当下的西方世界,我们正面临着“肥胖症”的困扰。在英国,半数以上的成人是超重的,五分之一的成人是肥胖的——肥胖者的人数自1980年以来已经翻了三番。在美国和澳大利亚,情况还更加糟糕——有60%以上的成年人是超重的,超过四分之一的人是肥胖的。体重问题在儿童中也越来越严峻。甚至是我们的宠物也开始遭遇与健康相关的体重问题。

体型超标并不是你应该感到愧疚或羞耻的事,因为现代的生活方式使人们很容易就体重飙升。不过,超标的体重会出乎意料地影响到你的健康、生活质量和自信心。事实上,肥胖已经成为现代人早逝可以预防的主要因素之一。所以,恭喜你已经开始下决心要对付自己的体重问题了。

### 常见的误解

只有贪吃鬼和懒人才会超重。

作为哺乳类动物,如果有吃的,就会去吃,增加体重,以此使自己能够度过饥荒和更贫瘠的时期。然而,在现代西方世界,食物匮乏的情况鲜少出现,而高卡路里和高脂肪的食物供应源源不断,加之人们在生活中越来越缺少运动,所以很容易就会导致超重问题。

### 你为什么需要减肥?

你想要减去赘肉的动机可能更多的是出于外表的考

虑,而不是自身的感受。当然,变得苗条无疑会令你更加自信。不过,更重要的可能是,保持健康的体型对你的健康和<sub>、</sub>生活质量有数不尽的益处。如果你超重或是肥胖的话,那么重新回到正常体重范围能够:

- 降低患心脏病、高血压、高胆固醇、糖尿病和中风的风险。男性特别容易出现心血管问题,因为那个部位是他们体内脂肪聚集的地方。如果你的身体已经出现上述状况,那么减轻体重便可以使其得到改善,这样你或许就能够减轻服药剂量,或者甚至停止服用任何药物。
- 减少患肾病、痛风、脂肪肝、某种癌症(包括乳腺癌、子宫癌和结肠癌)的可能性。
- 增强活动能力,降低出现骨关节炎及背部和关节问题的危险,减少今后生活中需要进行髋关节和膝关节复健的可能性。
- 提高运动能力,使你不会那么容易因为一点运动就变得精疲力竭、上气不接下气,还可以使你少出些汗。



- 改善睡眠状态,减少出现睡觉时呼吸停顿的情况(如果你在夜里经常性地因呼吸障碍而惊醒,那么白天就会觉得浑身无力)。此外,减轻体重还可以使你少打呼噜(你的伴侣会为此感激你的)。
- 提高性欲,改善你的性生活。
- 降低失禁(大笑或咳嗽时的漏尿)的风险。
- 增强生育力(男女都如此),增加受孕机会。对女人来说,拥有正常体重会使你的生理期变得规律,降低你患先兆子痫、产后并发症或进行破腹产的风险。

即使是最小限度地减轻体重也可以显著地改善你的健康状况,并延长寿命。所以,你还在等什么呢?

## 听听人们怎么说……

当体重达到 110 公斤的时候,我发现自己承担一份中学教师的工作就是一场真正的奋战。我感觉四肢乏力,常常气喘吁吁,浑身酸痛。每天夜里,我都要起身数