

减肥日记

神奇的60天 / 唐堂◎著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

减肥日记

神奇的28天
—唐堂著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的 42 天: 减肥日记 / 唐堂著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5680-3464-7

I. ①神… II. ①唐… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 269120 号

神奇的 42 天: 减肥日记

唐堂 著

Shenqi de 42 Tian: Jianfei Riji

策划编辑: 饶 静

责任编辑: 饶 静

封面设计: 颜小曼

责任校对: 祝 菲

责任监印: 朱 玟

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉) 电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 9.5

字 数: 205 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 49.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

这是一本神奇的减肥日记书

如果你想遇见更好的自己

告别肥胖

请翻开它

听“中国睡眠先生”唐堂传授独家减肥秘方

同时做一个行动派

坚持 42 天

吃好睡好就能轻松瘦下来

一起来唤醒潜意识的力量

完成自我的华丽蜕变

42 天，属于你的“身心灵”旅行

减肥，我知道你尝试过很多次，但这绝对是最后一次！



连体重都无法掌控的人

何以掌控人生

今年

我的减肥目标是——

序 42 天，蜕变的开始

从最初的选题策划、组稿，到如今《神奇的 42 天：减肥日记》这本书稿终于如期面世。

记得去年 12 月初，我在华中科技大学出版社一楼的咖啡厅和负责本书的编辑一起探讨文稿的内容和体例，也一起翻阅了大量的减肥书籍。不得不说，现在市



面上的减肥书品种很多，有口碑和销量比较好的，有偏“哲学”的《轻断食》，还有偏“实操性”的《我瘦了50公斤：比整容更有效的减肥法》，都写得非常好，同时各具特色。

我们当时就在思考，究竟要出一本怎样的减肥书，以及我们为什么要出《神奇的42天：减肥日记》这本减肥日记书。

其实，在以往研究睡眠领域时，我研究的大部分是“身心灵”的内容。很多人都知道，我是一名心理咨询师，同时也是一名催眠师。由徐峥主演的电影《催眠大师》上映前，我曾受搜狐视频邀约，独家对话徐峥，媒体们还给了我一个称号，叫“现实版催眠大师”。在睡眠领域，我想我或多或少有一定发言权。

在生活中，很多人的关注点大多是今年挣了多少钱，有多少工作要去完成。大家将注意力都放在追逐财富和开辟事业上，因为太过追求物质，没有自己的精神归属，

内心往往会陷入焦虑，也很容易抑郁。内心无法安静，也使大家没有时间去审视自己，更没有时间去研究自己的身体。

我经常对别人说，这本书其实是一本强调“身心灵”旅行的书，减肥只是其中一个环节。我一直有个观点：**健身先健脑，健脑先健心，减肥先减“负”**。对所有饱受肥胖之苦的人来说，只有你的内心有力量，你才能将减肥行为坚持下去。

试想一下，如果一个人根本不重视健康，就算你送给他一本《神奇的42天：减肥日记》，他可能就是随手翻一翻，甚至不会打开看。就算这本书里介绍的减肥方法再好，他自己不付诸行动，我们又能怎么办？

要知道，你永远无法唤醒一个装睡的人。

那么，在这本书的第一个部分，我希望大家能够意识到——你唯一拥有的就是你自己的身体和灵魂，所有外界的一切都是由你的“身心灵”演化而来。如果要说得更准



确一点，应该是“心身灵”（也即只有内心想要，身体才会作出动作，动作决定结果）。

作为“现实版催眠大师”，我非常清楚人内心世界的重要性。很多时候，**你的感觉决定你的思维，你的思维决定你的行为，而你的行为决定你的结果。**你对一件事情有没有感觉，往往决定了这个事情有没有结果。所以在减肥之前，你一定要对减肥这个事情有感觉。

什么样的感觉呢？

你可以闭着眼睛想象一下：在看完这本书、将书中的要点全部做完后，你就能够神奇地拥有马甲线、人鱼线、六块腹肌等。有了美好的愿景，你才能有决心完成一系列身心的改变。你得去享受这种感觉，而不是一开始就觉得：啊，我又要“做作业”了，又要去跑步了……我好压抑。

但是，我们要的不是这样的感觉，我们要的是一种喜悦的、积极而充满正能量的感觉。

所以，我才会说“健身先健脑，健脑先健心，减肥先

减‘负’”。这里的“负”，指的就是负面思想。如果负面思想不清除，身体的脂肪就永远减不掉。因此这本书的一个显著特点，就是它并不只单纯教你减肥方法，还有很多减肥心法可以教给你。你可以调动自己潜意识的一些力量来完成减肥，同时我们会大量地使用一些催眠领域的语言，穿插在整本书里，让你能时刻约束和提醒自己。

曾经，我也看过很多写如何减肥的书籍，里面提到五花八门的减肥法，比如断食疗法、辟谷疗法、苹果减肥法、食醋减肥、食肉减肥法等。首先，我可以告诉大家，提出这些减肥法的大部分作者可能是一个“心灵学家”，或许他的内心力量很强大，但他却缺乏对营养学的基础了解。

我的第一个身份是“催眠大师”，第二个身份是营养学专家，大学时我读的学科是食品与营养工程，学的就是营养学，我还是国家二级公共营养师。站在营养学的角度来说，唯一能让你终身不发胖的办法，就是提高你的基础



代谢率，这是科学，不是迷信。只有提高自身基础代谢率，你才能达到“睡觉也能瘦”的地步。

对于减肥这件事，我们既要有方法，也要有心法，做到身心合一，就像中国的太极，阴中有阳，阳中有阴，它是一个平衡的关系。这样才全面，而不是单一的只强调心法或者只强调技巧。

要想成功做好一件事情，你需要有百分之百的态度，加上百分之百的技巧。一个人如果有很好的态度，同时拥有很好的技巧，那么这件事情的成功指日可待。如果这个人光有技巧，没有态度，他知道怎么进行营养搭配，了解运动的技巧，他知道怎么通过自我暗示和睡眠来提高自己的色素分泌量或者保持激素平衡，但是他不去做，“要”的程度不够，注定无法成功。

还有的人对减肥有很深的渴望，每天跑十多公里，大概一小时，运动量非常可观，每次运动之后的代谢量还不错，可以减掉大概五百到六百大卡的热量。但是他会忽视

技巧，每次跑完步后喝一瓶可乐，然后再吃一顿水果餐。那么“恭喜”他，十公里白跑了，水果餐的热量虽然很低，但是糖分却很高。

所以，技巧与心法同样重要，两者都需学习。

这本书的特点，在于给你提供百分之百的减肥技巧和百分之百的减肥心法。我希望通过这小小的一本书，让你的生活发生天翻地覆的变化。和99%的减肥书不同，它是一本创新的生活健康类图书，关键词是“减肥日记”，带有较强的实操性。

我还希望这本书能成为你人生的一个回忆，成为你人生成长中的一段记忆，所以把它叫作“减肥日记”。它可以记录你此时此刻的内心变化以及身体的一些改变。同时，这本书也有一些社交功能，你可以在办公的时候用它做笔记，还可以写日记。它不单只是一本书，看了就放在一边不去理会它。不！它是一本床头书，可以让你时时拿起，每天记录。



在内容的规划上，本书主要分为四个部分。

第一部分是理论阐述。我会详细而具体地介绍“42天睡眠减肥法”的理论依据，为什么我提出这种减肥法？为什么提高基础代谢率可以让自己“睡觉也能瘦”？为什么这是最终极的减肥方法？让大家“知其然并且知其所以然”。

同时，我还会从自己的减肥经历出发，罗列比较各种不同减肥方法，对比分析其优缺点，并且告诉你胖的人和瘦的人之间的区别。

第二部分是实际操作环节。我将这个部分设计成42天减肥“打卡”的形式，规定了你在一个减肥周期内的饮食、睡眠和运动，需要你每天重复。因为我一直有个观点，就是把复杂的事情简单化，这样才有执行下去的可能，而把简单的事情重复去做，这样才会有结果。

所以，这本书不是让你看一看，而是让你跟着步骤去实际操作的。42天，每天填一张表，以每天的8点、10点、

12点、14点、16点、18点、20点、22点、23点为时间节点，它会涉及你的饮食、睡眠，还有你的运动量，其核心思想就是“吃好睡好，你就能瘦”，如果有一定量的运动最好，但如果你大多时候都没有时间去做运动，那也没关系。事实上，只要吃好睡好，跟自己的内心沟通好，你就能够轻松瘦下来并且不会反弹。

第三个部分是支招环节。对于已经设计好的实际操作环节，你可能会有一些疑问，或者有一些迷茫和困惑。比如怎么吃？怎么睡？怎么运动？别担心，我会贴心奉上“神奇的40招”，针对实际操作过程中可能遇到的所有问题，一一给大家答疑。

最后一个部分，是我们的创新环节。我想让这本书承载更多可能，于是按照一定的结构比例预留了很多页面。这部分可以随你涂写。也就是说，这本书我只写了一部分，剩下的将由你去描摹，去完成。

以上就是《神奇的42天：减肥日记》创作的动机、



构思以及我在这本书中所寄托的愿景。它是一本减肥书，但我希望它可以改变的，不仅是你的身材，还有你的心灵，甚至你的人生。

42天，只是一个开始，但却不是结束。

唐 堂

2017年8月

目 录

Part One 睡眠减肥，一次“身心灵”的神奇之旅	3
42 天与睡眠减肥	4
睡眠与肥胖	6
肥胖与基因	8
影响胖瘦的关键	11
各种减肥法的对比	14
饮食、睡眠、运动三者的比重	21
我的减肥之路	23
“42 天睡眠减肥法”成功试验	30



Part Two 我是行动派，42天见证奇迹 37

- Week One 问一问自己，你到底有多想减肥 39
- Week Two 别让期待你的人期待太久 55
- Week Three 连体重都无法掌控的人，何以
掌控人生 71
- Week Four 很好，你已经坚持了三周，还有
21天 87
- Week Five 不只是让你瘦，更是让你获得
心灵的自由 103
- Week Six 告别肥胖，遇见更好的自己 119

Part Three 减肥，你该知道的40点 137

- 潜意识的力量 138
- 你想不想减肥？ 141
- 检测：了解你的身体 143
- 你想成为谁？ 146
- 设定你的减脂目标 149
- 如何自我激励？ 151