

# 这样减肥

# 不反弹



凝聚千万字学术著作精华  
不用挨饿，万人亲身验证，好评如潮  
操作方便，学生党、外食族都能用  
案例解读减肥真相，科学开启减肥模式

仰望尾迹云·著

*Slim forever*



中国电子工业出版社



电子工业出版社  
www.eip.com.cn

这样减肥

不反弹



仰望尾迹云

“云氏戒律”——幸福减肥  
把减肥变成幸福生活



扫码关注，免费加入饭团  
之《这样减肥不反弹》  
读者服务团

仰望尾迹云·著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

这样减肥不反弹 / 仰望尾迹云著. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-121-33737-6

I . ①这… II . ①仰… III . ①减肥 - 基本知识 IV . ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 033216 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8.25 字数：195 千字

版 次：2018 年 4 月第 1 版

印 次：2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价：55.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，  
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询方式：[yul@phei.com.cn](mailto:yul@phei.com.cn)。

---

## 前言

---

上一本畅销书《我的最后一本减肥书》，更多地传达了关于科学减肥的基本理念。而《这样减肥不反弹》则侧重于讨论关于科学减肥的具体知识。比如，它分别用两章的内容，从运动和饮食两个角度，全面破解了20个最常见的减肥误区。面对减肥问题，让很多人苦恼的是，市面上的减肥说法众多，不知道该相信谁。通过本书对这些误区的破解，能帮助读者快速了解减肥的各种“坑”，让自己的减肥“事业”少走弯路。

作为减肥饮食的一大世纪难题，糖类和脂肪哪个更容易致胖，本书也给出了答案。在解析答案的过程中，读者将会全面了解到糖类和脂肪对我们的身材产生的影响，以及我们应该如何合理摄取糖类和脂肪，为减肥塑形服务。同样，低碳水减肥法的“领军人物”——阿特金斯减肥法到底靠不靠谱，是“糖类和脂肪哪个更容易致胖”这个话题衍生出来的具体操作层面上的问题。本书也会用一章的内容，专门带领读者了解阿特金斯减肥法的秘密，分析这种减肥法到底是“天使”还是“魔鬼”。

本书还对减肥药和减肥补剂做了详细的介绍，为使用过或者打算使用它们的朋友，提供了全面的建议。对于增肌及暴食症人群如何减脂，本书也有涉及，并提供了具体指导。此外，在减肥过程中我们怎样做到营养均衡，如何避免因为减肥引起的衰老、皮肤松弛、面容憔悴等问题，读者在本书中都能找到答案。

# 1

## 云氏戒律减肥法 ——学生和工作餐一族怎么减脂

### 案例——从饮食戒律到良好的饮食习惯

1.1 云氏戒律减肥法跟模块化饮食法相比有什么不同 / 016

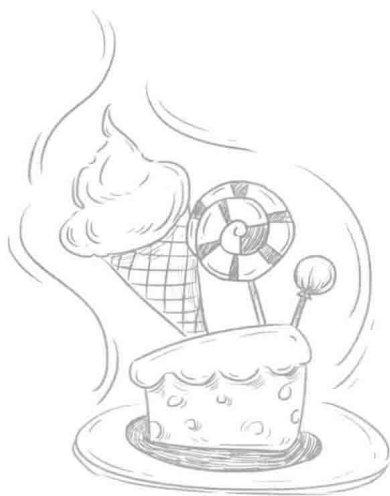
1.2 云氏戒律之九大饮食结构戒律 / 018

1.3 云氏戒律之九大热量控制戒律 / 027

1.4 云氏戒律之 NEAT 戒律及运动要求 / 034

1.5 云氏戒律之如何保持减肥成果 / 038

参考文献 / 042



目录

# 2

## 常见减肥药和减肥补剂 有效吗，安全吗

### 案例——吃减肥药让她从此没法出门

2.1 减肥药，首先关注副作用 / 046

2.2 高风险不一定高收益——减肥药的作用很有限 / 049

2.3 奥利司他效果如何 / 051

2.4 减肥代餐能减肥吗 / 055

2.5 酵素减肥管用吗 / 057

2.6 其他常见的减肥产品 / 062

参考文献 / 073



CONTENTS

# 3

## 脂肪和糖 ——到底谁是“魔鬼”



### 案例——吃的一样多，为什么他会由胖变瘦

3.1 什么是糖 / 078

3.2 我们身上的肥肉是怎么来的 / 082

3.3 脂肪变肥肉最节约能量 / 084

3.4 身体如何利用食物中的碳水化合物——第一步，先补充糖原 / 086

3.5 身体如何利用食物中的碳水化合物——第二步，优先氧化 / 089

3.6 碳水化合物不容易致胖的第三个原因 / 091

3.7 碳水化合物——增重不增肥 / 093

3.8 我们该怎么吃碳水化合物 / 097

3.9 最不容易致胖的东西——蛋白质 / 102

3.10 为什么说脂肪是最容易致胖的东西 / 105

3.11 我们该怎么吃脂肪 / 108

参考文献 / 110

# 4 | 阿特金斯减肥法 ——是“金矿”还是“陷阱”

## 案例——阿特金斯的减肥骗局

4.1 阿特金斯减肥法——一种流行饮食法 / 116

4.2 阿特金斯减肥骗局一：基本原理错误 / 119

4.3 阿特金斯减肥骗局二：操作烦琐、副作用明显，无法长期使用 / 133

4.4 阿特金斯减肥骗局三：减重不减肥 / 137

4.5 阿特金斯减肥骗局四：不利于健康 / 140

参考文献 / 143





# 5

## 减肥误区 TOP10 (运动篇)



### 案例——小误区造成减肥大失败

- 5.1 减肥误区 TOP10: 运动必须达到燃脂心率才能减肥 / 148
  - 5.2 减肥误区 TOP9: 不运动就不能减肥 / 150
  - 5.3 减肥误区 TOP8: 运动减肥无用论 / 153
  - 5.4 减肥误区 TOP7: 脂肪分为软脂肪和硬脂肪 / 156
  - 5.5 减肥误区 TOP6: 运动时不累就不减肥, 越累越减肥 / 158
  - 5.6 减肥误区 TOP5: 哪里不动, 脂肪就堆积在哪里 / 160
  - 5.7 减肥误区 TOP4: 女性没有睾酮, 所以女性做力量训练也不会长肌肉, 对减肥没用 / 163
  - 5.8 减肥误区 TOP3: 运动 30 分钟后才开始消耗脂肪 / 164
  - 5.9 减肥误区 TOP2: 运动必须出汗才能减肥 / 166
  - 5.10 减肥误区 TOP1: 锻炼哪儿就瘦哪儿 / 168
- 参考文献 / 170

# 6 减肥误区 TOP10 (饮食篇)



## 案例——水果不是减肥药

- 6.1 减肥误区 TOP10: 运动后吃东西马上变肥肉 / 174
  - 6.2 减肥误区 TOP9: “过午不食”是减肥的好方法 / 177
  - 6.3 减肥误区 TOP8: 只要吃水果就能减肥 / 180
  - 6.4 减肥误区 TOP7: 不吃早餐就能减肥 / 183
  - 6.5 减肥误区 TOP6: 减肥不能吃肉 / 186
  - 6.6 减肥误区 TOP5: “健康油”吃了不会胖 / 188
  - 6.7 减肥误区 TOP4: 吃盐会致胖 / 190
  - 6.8 减肥误区 TOP3: 阿斯巴甜(零度可乐)更会让人变胖 / 193
  - 6.9 减肥误区 TOP2: 喝啤酒会致胖, 喝白酒不会 / 196
  - 6.10 减肥误区 TOP1: 运动减肥千万不能喝水 / 197
- 参考文献 / 200

# 7

## 击败暴食症

### 案例——一篇暴食者的日记

7.1 先别着急给自己贴标签——什么是暴食症 / 203

7.2 我们为什么会暴食 / 208

7.3 得了暴食症怎么办 / 215

参考文献 / 224



# 8

## 减肥时怎样防止 营养不良和衰老

### 案例——减肥为什么让她看上去老了 10 岁

- 8.1 为什么减肥时容易营养不良 / 228
- 8.2 多吃蔬菜水果就不会导致维生素缺乏吗 / 233
- 8.3 使用营养素补剂可以代替饮食吗 / 235
- 8.4 减肥会导致衰老吗 / 238
- 8.5 减肥大量运动容易造成什么营养素缺乏 / 240
- 8.6 减肥与抗氧化剂补充——维生素 C、维生素 E 和  $\beta$ -胡萝卜素 / 245
- 8.7 减肥与 B 族维生素 / 248
- 8.8 女性减肥尤其应该注意补充钙和铁 / 251
- 8.9 减肥的女性如何补钙 / 255
- 8.10 人过了 40 岁，骨质可能就开始流失 / 257
- 8.11 钙吸收的影响因素 / 259
- 参考文献 / 262

这样减肥

不反弹



仰望尾迹云

“云氏戒律”——幸福减肥  
把减肥变成幸福生活



扫码关注，免费加入饭团  
之《这样减肥不反弹》  
读者服务团

仰望尾迹云·著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

这样减肥不反弹 / 仰望尾迹云著. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-121-33737-6

I . ①这… II . ①仰… III . ①减肥 - 基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 033216 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8.25 字数：195 千字

版 次：2018 年 4 月第 1 版

印 次：2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价：55.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，  
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zits@phei.com.cn](mailto:zits@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询方式：[yul@phei.com.cn](mailto:yul@phei.com.cn)。

---

## 前言

---

上一本畅销书《我的最后一本减肥书》，更多地传达了关于科学减肥的基本理念。而《这样减肥不反弹》则侧重于讨论关于科学减肥的具体知识。比如，它分别用两章的内容，从运动和饮食两个角度，全面破解了20个最常见的减肥误区。面对减肥问题，让很多人苦恼的是，市面上的减肥说法众多，不知道该相信谁。通过本书对这些误区的破解，能帮助读者快速了解减肥的各种“坑”，让自己的减肥“事业”少走弯路。

作为减肥饮食的一大世纪难题，糖类和脂肪哪个更容易致胖，本书也给出了答案。在解析答案的过程中，读者将会全面了解到糖类和脂肪对我们的身材产生的影响，以及我们应该如何合理摄取糖类和脂肪，为减肥塑形服务。同样，低碳水减肥法的“领军人物”——阿特金斯减肥法到底靠不靠谱，是“糖类和脂肪哪个更容易致胖”这个话题衍生出来的具体操作层面上的问题。本书也会用一章的内容，专门带领读者了解阿特金斯减肥法的秘密，分析这种减肥法到底是“天使”还是“魔鬼”。

本书还对减肥药和减肥补剂做了详细的介绍，为使用过或者打算使用它们的朋友，提供了全面的建议。对于增肌及暴食症人群如何减脂，本书也有涉及，并提供了具体指导。此外，在减肥过程中我们怎样做到营养均衡，如何避免因为减肥引起的衰老、皮肤松弛、面容憔悴等问题，读者在本书中都能找到答案。

# 1

## 云氏戒律减肥法 ——学生和工作餐一族怎么减脂

### 案例——从饮食戒律到良好的饮食习惯

1.1 云氏戒律减肥法跟模块化饮食法相比有什么不同 / 016

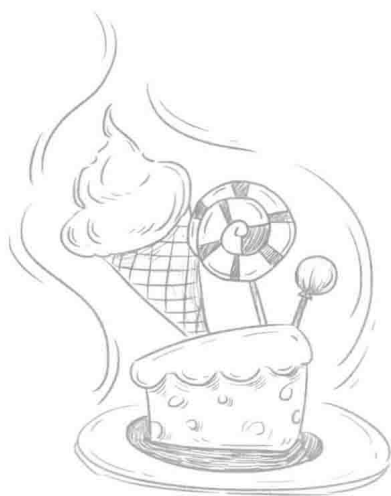
1.2 云氏戒律之九大饮食结构戒律 / 018

1.3 云氏戒律之九大热量控制戒律 / 027

1.4 云氏戒律之 NEAT 戒律及运动要求 / 034

1.5 云氏戒律之如何保持减肥成果 / 038

参考文献 / 042





# 2

## 常见减肥药和减肥补剂 有效吗，安全吗

### 案例——吃减肥药让她从此没法出门

2.1 减肥药，首先关注副作用 / 046

2.2 高风险不一定高收益——减肥药的作用很有限 / 049

2.3 奥利司他效果如何 / 051

2.4 减肥代餐能减肥吗 / 055

2.5 酵素减肥管用吗 / 057

2.6 其他常见的减肥产品 / 062

参考文献 / 073



CONTENTS