

巴娜娜姐妹团 美容纤体系列

体脂肪OUT! 餐前卷心菜减肥法

食前キャベツダイエット

京都市立医院糖尿病代谢内科部长

京都市立看护短期大学教授

京都府立医科大学临床教授

[日]吉田俊秀/著

[日]古田华子/插图

辛智盈/译



cabbage
before
eating

日本媒体大疯狂！横扫亚洲的快速健康减肥法！

日本销量第一的减肥天团系列书，成功率最高的一本！

餐前吃吃卷心菜， 7天就能瘦10斤！

卷心菜绝密瘦身吃法

成功率

高达93%!



广西科学技术出版社

超好用——不挨饿、不便秘、肌肤不松弛、顽固脂肪Bye Bye!

体脂肪OUT!

餐前卷心菜 减肥法

食前キャベツダイエット

[日] 吉田俊秀 著

[日] 古田华子 插图

辛智盈 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-202

"SHOKUZEN CABBAGE DIET" by Toshihide Yoshida

Copyright © Toshihide Yoshida 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bunkasha Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Bunkasha Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

体脂肪OUT! 餐前卷心菜减肥法 / (日) 吉田俊秀著; (日) 古田华子 绘; 辛智盈译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.3

(巴娜娜姐妹团美容纤体系列)

ISBN 978-7-80763-534-5

I. 体… II. ①吉…②古…③辛… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第135390号

TI ZHIFANG OUT! CAN QIAN JUANXINCAI JIANFEI FA

体脂肪OUT! 餐前卷心菜减肥法

作 者: [日] 吉田俊秀

翻 译: 辛智盈

责任编辑: 蒋 伟 李 佳

封面设计: 卜翠红

责任校对: 曾高兴 田 芳

插 图: [日] 古田华子

版式设计: 天逸真彩

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010—85893724 (北京)

传 真: 010—85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区

开 本: 880 mm × 1240 mm 1/32

字 数: 80千字

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-534-5 / R · 142

定 价: 24.00元

邮政编码: 101109

印 张: 4

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 团购电话: 010—85808860—801 / 802

明明是在减肥，却有许多东西可以吃，甜食（包括水果）也是可以吃的！

不需要花钱看医生、买减肥产品，只要花小钱就可以轻松减肥！

不用饿肚子

不用花大价钱

餐前卷心菜 减肥法

瘦身又美肌



减肥成功了，
身体健康呢？爱美又能健康，餐前卷心菜减肥法通通兼顾！

拯救肥胖的开始，
减肥成功率93%！



前言

将这本书拿在手上的你应该正在减肥，或是正打算减肥吧。

不过，所谓的减肥到底是什么呢？仅仅是瘦下来吗？不，你错了！正确地说，它指的是“变得健康”。

我这27年来一直进行“减肥门诊”这项治疗，诊疗过许许多多的肥胖患者。其中甚至还有不少人跟我说：“如果硬要节食减肥的话，我宁可不减也要吃喜欢的东西。”但是，肥胖很有可能会引发多种疾病，非常可怕。

如果减肥成功，就可以得到“健康”这个无可替代的礼物。你不觉得这非常有价值吗？世界上还有什么事情比健康生活还要幸福？只要身体健健康康，不管是旅行还是其他活动统统都没禁忌！

在我所提倡的“餐前卷心菜减肥法”里，我已经见证了很多患者都恢复了健康。

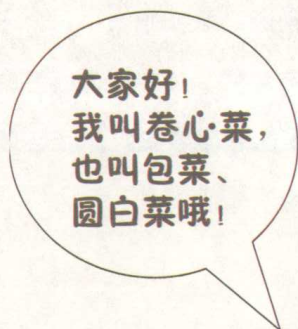
在这里，我可以告诉大家，就是那些减肥成功的人过去对于任何事物都很容易抱着悲观、否定的心态，可是一旦减肥成功，他们都会变得非常开朗、活泼、充满活力。许多女性肥胖者因为瘦下来而变得更加健康，同时也变得更有自信，也变得越来越漂

亮。对过去一直觉得“无所谓”的那些流行服饰和化妆品，甚至姿势也都开始在意起来。每当看见她们改变的样子，我都会非常欣喜。

“餐前卷心菜减肥法”是包含下面5个步骤的综合减肥法：①决定减肥目的。②消除压力。③改善饮食生活。④正确而规律的生物钟。⑤稍作运动。这绝对不是那种“只靠吃卷心菜就会瘦下来”的减肥法！对于“瘦得健康”这一点来说，上面每个步骤都非常重要。

“餐前卷心菜减肥法”不仅可以让你瘦得更美丽，还能变得更健康。所以请大家一定要反复多读几遍这本书，让“餐前卷心菜减肥法”成功。

吉田俊秀



吉田医生

餐前卷心菜妹小美

餐前卷心菜减肥法5大步骤

为了变得更健康，光是减少体重是不行的！

要减的对象应该是“脂肪”才是！

如果什么都不吃的话，当然会瘦下来。可是，这样做还能拥有健康的身体吗？还能获得强壮的体格吗？就算瘦得再多，但若是用错误的方法来减肥的话，也只是会让肌肉流失，造成营养不足，到最后很有可能增加生病的几率。搞到这种地步，那不就是本末倒置了吗？

那么，要如何做才能瘦得健康呢？

这个答案全都囊括在“餐前卷心菜减肥法”里，详细方法会在本书中说明。请牢牢记住，只要你遵循下面5个步骤的话，就一定能够**“确实地瘦下来”**。我会倾尽全力支持那些真正有心想要瘦下来的人。



× 减肥 = 减轻体重

○ 减肥 = 变得健康

5大步骤

STEP

1 决定减肥目的

明确地定下减肥目的，告诉自己为什么一定要瘦下来！

如果没有拿出“我一定要努力”的决心，减肥是不会成功的。

STEP

2 消除压力

这是餐前卷心菜减肥法中很重要的一点。因为造成肥胖的原因与压力息息相关。

如果不先消除压力的话，减肥是不会顺利的。

STEP

3 改善饮食生活

饮食生活就从餐前吃卷心菜这件事开始改变，不但能够控制热量，还能摄取营养！

认真地吃好三餐，让自己健康地瘦下来吧！

STEP

4 正确而规律的生物钟

你是不是要睡了还在吃东西？你的睡眠时间是否充足？

如果不形成科学合理的生物钟，是不能减肥成功的哦！

STEP

5 稍作运动

为了有效燃烧脂肪，绝对不可少了肌肉。

特别是在饭后 30 分钟后做点运动，能够有效克制身体堆积脂肪！

这 5 项步骤要

**踏实地
好好地
努力地
加以实践！**

- 4 前言
- 6 餐前卷心菜减肥法5大步骤
- 12 出场人物介绍

13 第 1 章 什么是“餐前卷心菜减肥法”？

- 14 餐前卷心菜减肥法诞生之前
- 18 肥胖的类型及坏处
- 20 减肥和热量的关系
- 23 1/3的日本人不容易瘦？
- 24 如何实行餐前卷心菜减肥法？
- 30 餐前卷心菜减肥法的优点及其内容构造
- 32 推荐大家吃卷心菜减肥是有理由的
- 34 卷心菜魅力满分的营养元素
- 36 确定目标，让我们开始进行吧
- 39 减少15%的体重，彻底和糖尿病说Bye Bye



40 你已经吃太多啦

42 在这里向减肥宣誓

44 拥有不被诱惑的坚持

46 想要更加了解卷心菜! ① 卷心菜的种类

47 第 2 章 消除压力是减肥成功的秘密武器

48 压力转变为肥胖

51 减肥时压力导致变胖的恶性循环

52 你是否堆积了压力呢?

56 通过压力调整, 93%的人减肥成功

58 过上零压力生活的诀窍

60 转换思维模式的3个关键点

62 如果能够这样思考, 一定会发生改变的

68 通往正面思考的路



70

想要更加了解卷心菜!

②

卷心菜的好朋友

71

第 3 章 吃卷心菜来改变生活方式吧

72 餐前卷心菜减肥法的8大规则

74 改变饮食习惯吧

82 借由记录饮食控制自己

84 可以吃的东西其实很多

86 借由少量运动消耗热量

92 改变生活方式吧

96 餐前卷心菜减肥法 理想的生活方式

98

想要更加了解卷心菜!

③

如何挑选美味的卷心菜

99

第 4 章 要有强烈的想变瘦的意愿

100

体验谈1 又省钱又能解决肥胖问题



102 体验谈2 身材比生孩子以前还匀称

104 体验谈3 多亏了卷心菜才能瘦下来

106 进行不下去的时候请反复阅读这里

112 想要更加了解卷心菜! ④ 卷心菜的保存方法

113 第5章 教教我吧! 餐前卷心菜减肥法之Q&A

119 压力测试1

120 压力测试2

121 关联法

122 点心记录

123 一周饮食记录表

125 食品替换表

127 结尾语



出场人物介绍

餐前卷心菜妹

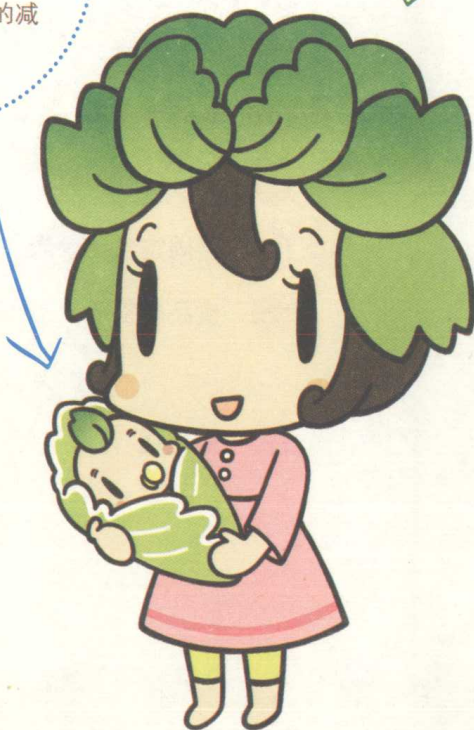
开朗有点早熟的女孩子。最喜欢妈妈，正值喜欢模仿妈妈一举一动的年龄。一边支持妈妈减肥，自己也跟着学。最近她有弟弟了，所以很高兴地当起姐姐来。和夜间西红柿妹是关系很好的同学，而早餐香蕉巴娜娜则是住在附近的大姐姐。

妈妈

生完小孩以后体重上升，尤其在意小腹周围的那圈肉，于是决心减肥！她想能够早日告别孕妇服，所以这次决定要好好加油，直到能够穿下以前和爸爸约会时所穿的裙子为止。

弟弟

刚出生不久的小卷心菜宝贝。还不会说话呢，但是也会在心里暗暗为妈妈的减肥行动加油。

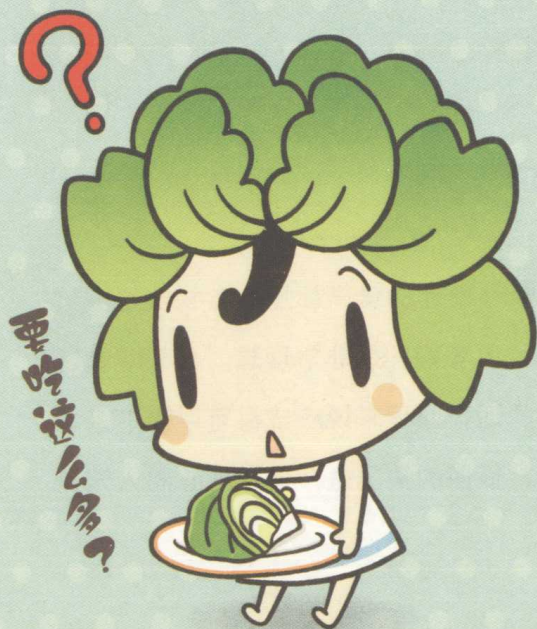


第一章

什么是「餐前卷心菜」 减肥法？

绝对不是只吃卷心菜的哟！

想要“真正瘦下来”的步骤都紧密地结合在餐前卷心菜减肥法里！





餐前卷心菜减肥法诞生之前

拯救肥胖的开始

我是日本第一位治疗肥胖症的专业医生，从27年前就开始从事俗称“肥胖诊所”的工作。至今为止已经诊断超过7000名肥胖症患者了。

坦白说，如果想要瘦下来，就要实行“**饮食疗法**”，这是最基本的一件事。胖人大多就是因为“吃太多”，所以变胖也是情理之中的事情。因此我将饮食疗法首先列入减肥的疗程中，借由专业营养师为他们量身打造食谱，以指导肥胖者控制饮食热量。

最重要的是饱腹感！

营养师精心设计的食谱都是对食物热量经过缜密计算的，内容确实是非常理想。如果能够遵循指示用餐的话，照理来说应该都可以瘦下来才对。只可惜，很多的情况是，这些肥胖的人无论

如何也控制不了自己的食欲。当我在思考要如何解决这个问题时，我发现**饱腹感是非常重要的一个关键**。对于那些毫无节制猛吃自己喜欢的食物，结果造成肥胖的人而言，要他们一下子就减少食量，还要吃得均衡，是一定会有些抵触情绪的。

因此，我就想到了热量含量较少但营养丰富的蔬菜，这样，即使肥胖者吃再多也不会变胖。那么，究竟吃多少才会有饱腹的感觉呢？因此我和我的学生进行了多次实验，看看要吃多少蔬菜才会得到饱腹感。在测试了生菜、小黄瓜、番茄等各种蔬菜之后，终于从中找到了最适合减肥的蔬菜。那就是**卷心菜**！

在饭前将卷心菜粗略地切一下吃下去，让下巴动一动并多咀嚼几次，就能够刺激到大脑中的饱腹中枢，如此一来就能够控制高涨的食欲！于是我开始指导肥胖者如何在饭前食用卷心菜。

无法抵制甜食的诱惑

有一天，一位中年女士来我的诊所，她每天都要吃3块羊羹和3块奶油馅点心，而且她的这个习惯竟然已经持续了20年！要知道1块羊羹约含有300克的糖，而3块奶油点心约有100克的含糖量，也就是说这

位女士一天中就摄取了将近1000克的糖。现在，她的体重已经超过了100公斤，她长久以来都一直过着这样的生活，怎么可能不胖呢！在我说服了一直嚷着“至少让我每天吃一条羊羹也好啊”的她，而且请她发誓以后绝不再碰甜食之后，才开始为她做治疗。

但是没过多久，她的先生就打来电话，他太太好像变了一个人似的常在家里发飙。于是我把她约到医院想要了解她的实际情况。她告诉我她与同住的婆婆的关系一直不好、矛盾不断，所以想要通过吃甜食来消除压力。我告诉她吃甜食是无法真正解除压力的，反而会让压力越来越大，到最后整个情绪还会像火山一样爆发——结果导致无法收拾的恶性循环。

从这位患者身上能够发现一点，**就是肥胖和压力是有着很大关联的**。因此在进行饮食指导之前，我都要先挖掘出患者身上的压力源，进行交谈，采取有缓解作用的“压力管理疗法”。这样做竟大大提高了患者减肥的成功率！

对于减肥的正确理解

重新检视自己的生活习惯，稍作运动，如此一来多数患者都能够