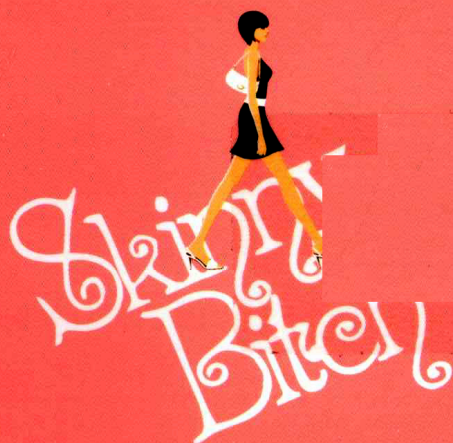


# 大明星 最爱的瘦身书

[美] 罗里·弗里德曼 | 金·巴诺伊 著



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

# 大明星

明星大揭秘

2007年 10月12日 星期六



大明星大揭秘

# 大明星 最爱的瘦身书

[美] 罗里·弗里德曼 | 金·巴诺伊 著

李华 译



中 信 出 版 社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

大明星最爱的瘦身书/(美)弗里德曼,(美)巴诺伊著;李华译. —北京:中信出版社, 2010.12

书名原文: Skinny Bitch

ISBN 978-7-5086-2480-8

I. 大… II. ①弗… ②巴… ③李… III. 女性-减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213369号

SKINNY BITCH by Rory Freedman and Kim Barnouin

Copyright © 2005 by Rory Freedman and Kim Barnouin

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Running Press, a Member of Perseus Book

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 大明星最爱的瘦身书

DA MINGXING ZUI AI DE SHOUSHEN SHU

著 者:[美]罗里·弗里德曼 金·巴诺伊

译 者:李 华

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者:北京通州皇家印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:8.25 字 数:86千字

版 次:2010年12月第2版 印 次:2010年12月第1次印刷

京权图字:01-2007-4793

书 号:ISBN 978-7-5086-2480-8/G·600

定 价:28.00元

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线:010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真:010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



# SKINNY BITCH

《纽约时报》畅销榜第1名，连续在榜50周

《出版人周刊》排行榜连续畅销32周

全世界，大家都在看的一本减肥书，  
引领最辛辣最时尚的健康瘦身新风潮！

## 媒体书评赞誉

**这本书就像战斗教练一样，对你大声疾呼，要你挺身向前，别再自怨自怜，找回自己的生命活力！**

——美国有线电视新闻网 (CNN.com)

**这本书用略带粗暴的口气，坚定了瘦身者的决心！**

——《纽约时报》

**你这个白痴，还在等什么？赶快去买一本！**

——《佛罗里达今日报》

**准备好减肥计划了吗？这本书非常辛辣，读起来让人兴奋不已。**

——《芝加哥太阳时报》

**这是一本神奇的瘦身书，它既提供了如此多有价值的信息，又十分具趣味性，非常值得一读！**

——《健康杂志》(Energy Times)

**这本书告诉你，多吃蔬菜不只让你优雅迷人，还对环保事业有帮助呢！**

——《新闻周刊》(Newsweek)

对于想要更健康、更聪明地选择饮食的人，这本书确实提供了许多有用的小秘诀。

——美国亚马逊网站

这是我读过最有趣的减肥书了。

——莎士比亚书店采购组长 / 琳达·莫洛塔

这本书有确实的科学依据，所以作者才能以毫不妥协的态度，板起脸孔叫大家吃得健康一点。如果可能，我一定把这本书送给身边每一位年轻女性，那么我们会成为历史上最健康的一代，而不是最肥胖的一代。

——《乐活志》作者，PETA全球善待动物组织主席 /  
英格丽·纽克

众姐妹们，如果你想要知道你的饮食习惯如何影响你的身体，想要知道怎么面对那些问题，你一定得有一本《大明星最爱的瘦身书》。

——西伊利诺大学学生论坛

别再盯着食品包装上的卡路里表了，这本书会告诉你，吃下什么比热量多少还重要。

——奥勒岗大学学生报

很少有减肥书像《大明星最爱的瘦身书》这样，有这么多麻辣无比的名言，保证让你看了笑翻天。

——美容时尚网站 iVillage



**真的，减肥就这么简单！**

你是否正在为自己肥胖的身材抱怨不已？好吧，如果你能够不再整天自暴自弃，那就说明你已经作好减肥的准备了。你不必整天饿着自己来达到瘦身的效果，更不用将时间消耗在健身房里。你只需要将自己打扮得漂漂亮亮，同时再开动一下脑筋就能让身材变苗条。真的，减肥就是这么简单。我们的脑子里已经塞满了当下流行的减肥食谱，以及杂志和广告上的瘦身宣传，以至于都忘记考虑这些东西是否能够满足我们自身的需要。

本书就是要告诉你有关食品的真相，以便你选择食物时能变得聪明起来，可以独立作出明智的决定。如果你真的按照本书的内容去做，肥胖将会离你而去，健康将会拥抱你的生活。

## XVII SKINNY BITCH

本书要介绍的并不是一种饮食方式，而是一种生活方式。这种方式就是要让人们享受食物带来的美好感觉，让自己感到纯净、健康、漂亮和充满活力。改造身心的时间到了，该让你在街上炫耀自己那已经变小的翘臀了，那场景就像是电影《查理的天使》中身材曼妙的魅力天使翩翩飘来；该让你昂首阔步在马路上了，好似自己已经征服了全世界一样。总之，你已经进入减肥的美好时代了。



## **XVI) 序言 真的，减肥就这么简单！**

### **001) 第1章 戒掉你的恶习吧！**

你要做的第一件事，就是戒掉各种坏习惯。每天往肚子里塞一堆垃圾食品，怎么可能瘦下来？

002 戒掉坏习惯

003 适当喝点有机红酒

005 液体魔鬼——苏打饮料

008 “等我喝完早晨的咖啡再跟我说话”

010 你会抛弃垃圾食品吗？

013 不能动不动就吃药

015 合理饮食+适当锻炼=健康

## 019) 第2章 看清碳水化合物的真相

对了，就吃水果！

水果可以帮你清除体内垃圾，单独吃水果效果最妙哦！

## 027) 第3章 糖——致命的白色晶体

精制糖对人体有害，人工甜味剂也不利于健康，大家记住了吗？

028 远离精制糖

030 惹是生非的坏蛋

031 自然健康的替代品

034 有趣的阿斯巴甜的使用历程

037 阿斯巴甜的危害

039 另一种毒药

041 人工甜味剂让身体呈酸性



## CONTENTS

## 目录

### 045) 第4章 难以下咽的肉类食品

来点被水银污染的金枪鱼？再来点感染旋毛虫病的猪肉怎么样？再吃些被沙门氏菌感染的鸡蛋和肌肉吧。看看，你一直吃的都是什么呀！

046 英国士兵的“科学”饮食

049 我们真的能消化那么多肉吗？

052 瞧瞧庞大的肉制品行业

062 从肉池中逃走

### 067) 第5章 奶制品造成的灾难

从小到大，不停有人对我们说“喝牛奶，才能补钙哦！”“喝牛奶，才能长高啊。”这是真的吗？

068 牛奶与母乳

070 我们为什么一定要喝牛奶？

072 奶制品导致疾病

077 奶制品的替代品

## 081) 第6章 饮食对人体的影响

那些被吞进肚子里的垃圾食品，会努力挤过你的器官，进入血液，成为你的一部分。

082 残忍的宰杀

086 默许肉类污染

087 有感情的动物

089 选择素食生活

## 097) 第7章 蛋白质的神话和谎言

过多摄入蛋白质，特别是动物蛋白质会削弱人们的肾脏功能。看到这儿，你还想吃那么多肉吗？

## 105) 第8章 便便让自己筋疲力尽

没有什么事比解出一条热腾腾、肥嘟嘟的便便更让人开心的了！便便是减肥、维系健康的重要手段。



## 111) 第9章 没有人会对你的健康作出保证

拜托，谁愿意吃一堆来历不明的东西？赶快改掉不看食品说明书的坏习惯！想变瘦，唯一信赖的只有自己。

112 美国农业部并不是你认为的那样尽职

113 疯狂的“安全”

116 赚钱第一

119 是有机的吗？

121 你知道自己吃的到底是什么吗？

123 你是自己唯一的选择

124 美国环境保护署让我们生病

127 别相信任何人

## 129) 第10章 你真的可以做到

你真的可以做到，要好好控制自己。当然在学会自我控制之前，请尽快尝试、彻底了解这些不良习惯为何让你沉迷。

- 130 拥有自己梦想的生活
- 134 遵循健康的生活方式
- 140 自由感觉身体的需求
- 142 让人兴奋的多巴胺
- 146 影响人体的化学物质
- 150 控制饮食的量与速度
- 152 禁食法
- 158 维生素

## 165) 第11章 让我们享受美食吧

早餐之所以重要是因为 它决定你当天的饮食基调。假如你吃了一顿糟糕的早餐，你可能一天都想吃垃圾食品。

- 169 一天的食品分析
- 170 一个月的饮食清单
- 185 不好或有潜在危险的成分
- 196 听起来恐怖但事实上并无坏处的成分



## CONTENTS

## 目录

### 199) 第12章 健康卫士小叮咛

比起瘦身，健康当然更重要。多吃健康的有机食品，再加上适当运动，你的气质会越来越好哦！

### 209) 第13章 会思考的女人更有魅力

现在你成了瘦美人，不过可别成了干巴巴的女人。你应该对点滴的变化感到开心。与其关注于拼命再减5两肉，还不如现在就庆祝自己瘦身成功！

211 多看产品成分说明书

212 分享心得

214 把握现在

215 动动屁股健康来招手

215 思想的力量

219 爱自己多一点

## 223) 作者的话

万一世界上只有一种美人标准——像好莱坞那些明星一样瘦，那你怎么办？切！别相信那些鬼话！当然是要好好照顾自己的身体，狠狠爱自己啦！

## 225) 致谢

## 231) 读者分享