



160斤



260斤

减肥的秘密

小娅的减肥秘籍

小娅 & 诺特营养中心 著



让你轻松瘦

减肥不戒肉，

寒武纪 © 策划

湖南科学技术出版社



减肥的秘密

100天瘦30斤

100天瘦30斤

100天瘦30斤

100天瘦30斤



160斤



260斤

减肥的秘密

减肥不戒肉，让你轻松瘦

寒武纪 © 策划

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥的秘密 小娅的减肥秘籍 / 小娅, 诺特营养中心著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5357-6414-0

I. ①减… II. ①小… III. ①减肥 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第173467号

减肥的秘密 小娅的减肥秘籍

著 者: 小 娅 & 诺特营养中心

策 划: 寒武纪

责任编辑: 王 伟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

网 址: <http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路341号纸张油墨市场内

邮 编: 410008

出版日期: 2010年10月第1版第1次

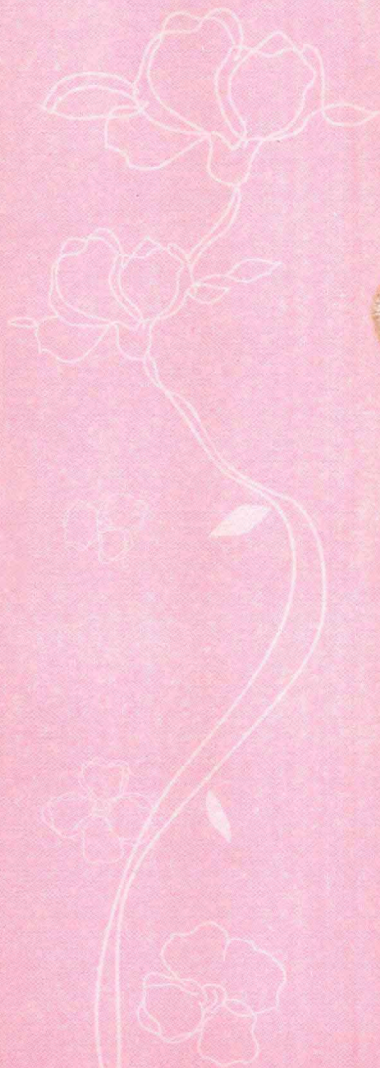
开 本: 787mm × 880mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-6414-0

定 价: 28.00元

(版权所有 · 翻印必究)



序言

PREFACE



减肥已成时代的风潮。
在以瘦为美的今天，教人如何
减肥瘦身的书籍，比比皆是。

有如此多选择的时候，凭什么
推荐您耐着性子，花一点宝贵的时间，也来翻一翻小娅的这本减肥书呢？

说到底，就因为这是一本真实的书。

2009年2月10日，在《都市快报》19楼网站（www.19lou.com）首页上，一则重庆
胖妹求助减肥的帖子大热。被网友称作“漂亮胖MM”的她，想要变瘦，更渴望健康。

在我联系上胖妹后，立刻被她面对困境所表现的坚定感动了。在《都市快报》
的牵线搭桥下，浙大诺特营养中心愿为胖妹提供免费减肥。

这本书，就是这位胖妹——来自重庆璧山县，芳龄22，身高160厘米，曾经体重
130千克的姑娘熊娅，真心实意地告诉您，她是如何在1年的时间里，把50千克肥肉
甩掉的全过程。

我诚实地告诉您，这本书里面，没有所谓的秘方和立竿见影的方法。

可是，还有什么，比真实和科学，更能打动人心呢？

在小娅成功与失败交织的减肥经历中，你能学到什么是科学、健康的减肥方法，在
“知其然”的基础上，明白肥胖形成的原因，掌握科学减肥的原理，学会控制反弹。

在这本书里，你能获得的，或许比你想象中的还要多。

你可以了解到：一个从小县城背井离乡来到杭州的乡下丫头是怎样在杭州找
房，租房，搬家，开始独立生活的；

是怎样从没有工作，害怕出门的状态下，成为了正儿八经的职业女性，并参加
了营养师证书考试的；

是怎样从睡觉时喘不过气，不能跑步快走的身体状况下，摆脱肥胖带来的高血
脂等并发症，开始在电视台节目中活力四射地跳舞、做游戏的；

是怎样从没有男友，不敢与人交流的心理状态中，自信地蹬上鞋跟足足7厘米、
点缀水晶的羊皮短靴，成为时尚达人的……；

我在采访小娅减肥的系列报道中，真真切切地看到了她的体重在一步步减轻，

她的生活态度、生活内容也都发生了大变化——

中央电视台《讲述》栏目为她拍专题片；

苏州一家服装公司请她做广告代言人；

她还经常参加社会活动，看望孤儿院的盲童；

她变漂亮了，爱情也在靠近，两位在杭州工作的帅小伙，约她吃饭，看电影；

她还立志做个优秀的营养师，帮助更多被肥胖困扰的人把体重减下来……

减肥可以改变人生，也确实实地已经改变了小娅的人生。

更难能可贵的是，这个小丫头，继续保持着她那颗单纯、宽厚的心，并惊人地爆发她小宇宙的力量，坚持不懈地继续科学控制体重，要从80千克，再努力的减下去。

坦白地说，我很喜欢小娅这位小妹妹。

我还记得，一年前，她出现在杭州萧山机场出口，那个眼睛圆圆、鼻子圆圆、脸蛋圆圆、身子圆圆，走路有点外八字，挥手时颇有点领导人风度的可爱模样。

还记得，她夜里给我打电话，哽咽地告诉我想回家，好想念爸爸妈妈，第二天清晨却坚持起床爬山锻炼减肥。

还记得，我发高烧卧病在床的时候，她焦急不已，车子一颠一颠，骑车姿势相当生猛地为我赶去买菜煮饭。

还记得，我结婚办酒席的那天，她忙前忙后，招呼客人；酒席散去后，紧紧地抱住我，送给我她偷偷绣了半年才完工的十字绣。

我耳畔似乎还回响着，她初到杭州时，那句掷地有声的“我要铆劲减肥！不减成功不回重庆！”



我相信，亲爱的朋友，如果你愿意花点时间看完这本书，你也会喜欢上小娅的。

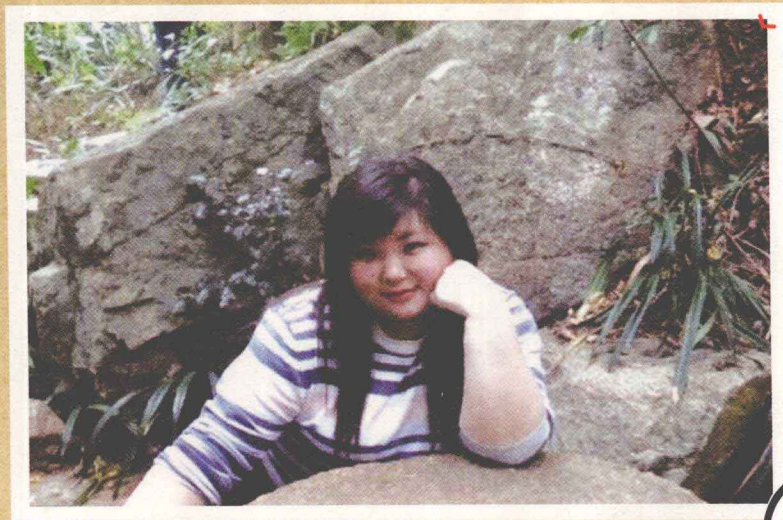
你也会相信，减肥不仅仅带来身材的改变，减肥还会为生活带来快乐。

就像小娅现在这样。

不是吗？

《都市快报》记者 张姝

2010年6月28



引言

FORWORD

2009年2月10日,《都市快报》19楼网站(www.19lou.com)首页上,一则重庆姑娘求助减肥的帖子大热。小娅MM说自己是个没人喜欢的“大肥妞”,可几乎所有回帖的网友都被她的勇气折服,纷纷表达了对她的喜爱。

在《都市快报》牵线搭桥下,浙大诺特营养中心愿为小娅提供免费减肥,为她制定的第一阶段目标是80千克。2009年2月16日,小娅来到杭州,开始减肥之旅。

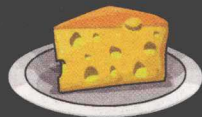
目录

前世……今生	2009.02.17	001
姐姐回重庆了	2009.02.20	013
减肥的误区	2009.02.20	018
超市购物记	2009.02.23	022
老朋友，终于回来了	2009.02.24	028
减肥，不减口福	2009.02.25	031
需要尊重，谢谢	2009.03.06	033
第一次游泳	2009.03.11	037
减肥路上好伙伴	2009.03.17	043
第一次进健身房	2009.03.20	046
初遇平台期	2009.03.23	050
肥胖纹，说再见	2009.03.26	054



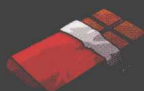


登山之旅第一回	2009.03.27	056
畅游也减肥	2009.03.30	061
规律的生活	2009.04.02	064
期待变瘦的自己	2009.04.04	067
小动作大作用	2009.04.06	069
消失的体重	2009.04.07	071



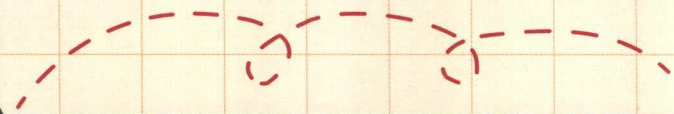
食量上的变化	2009.04.08	073
小妞护肤秘籍	2009.04.10	076
减肥遇见生理期	2009.04.18	079
胖妞儿减肥记	2009.04.22	082
看望盲童	2009.05.23	087
裙子?裙子!	2009.06.03	089

减肥生活流水账	2009.06.16.....	092
夏令营的第一天	2009.07.13.....	096
夏令营中的军训	2009.07.14.....	098
转战下沙训练营	2009.07.15.....	100
夏令营中的水仗	2009.07.26.....	101
夏令营的结束	2009.08.02.....	102
夏令营的回忆	2009.08.15.....	104
再爬北高峰	2009.08.16.....	113

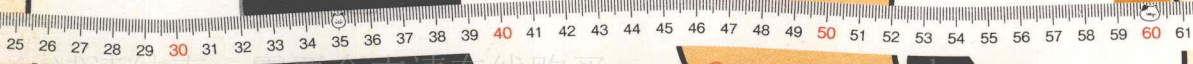
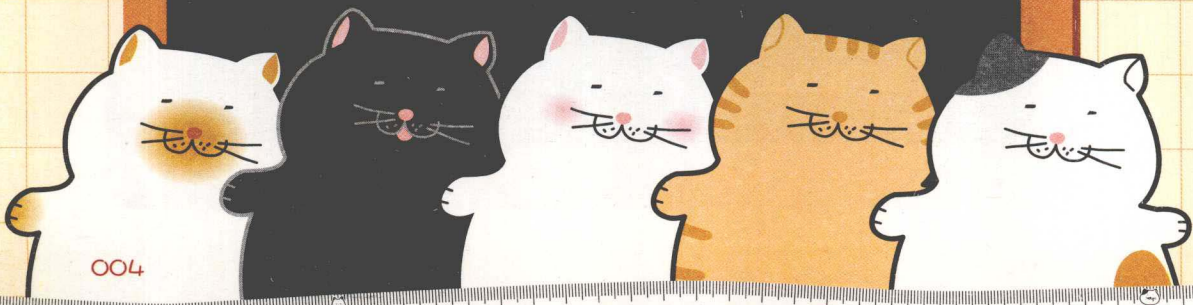


减肥遇到倦怠期	2009.08.21.....	117
下定决心, 再回杭州	2009.08.25.....	119
夏令营后的平台期	2009.09.02.....	122
快乐瑜伽	2009.09.04.....	125
减肥周末小放松	2009.09.06.....	128
泳池大作战	2009.09.14.....	132
小娅的减肥秘籍	2009.09.17.....	135
瑜伽, YOGA	2009.10.13.....	139
大战健身房	2009.10.17.....	141
“单挑” 保俶山	2009.11.03.....	143





动感单车	2009.11.12.....	146
水中健身操	2009.11.17.....	148
坚持,不放弃	2009.11.22.....	151
胖友爬山记	2009.12.12.....	154
7厘米的高跟鞋	2009.12.16.....	157
心理上的变化	2009.12.26.....	160
写给妈妈的信	2009.12.28.....	162
变身——职业女性	2010.01.04.....	165
胖友再登保俣山	2010.01.09.....	168
可怕的假期	2010.02.16.....	171
生日的礼赞	2010.03.01.....	174



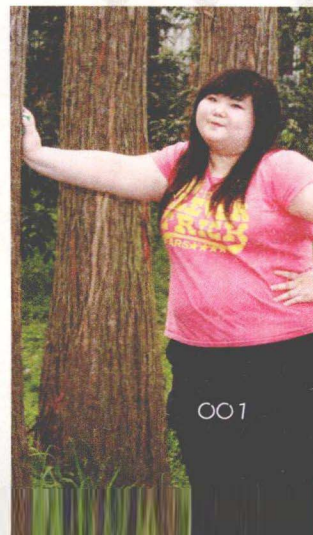
前世……今生

2009.2.17 

小时候家里对我十分溺爱，而且在那个年代，家里的生活也还比较好，所以我吃了很多“营养品”，零食也是整天不离口，还有奶奶最爱炖的虫草乌鸡……我就像那施过肥的秧苗一样慢慢被“催生”成一个小胖子。可那时候我真不觉得有什么，反而觉得胖乎乎地很可爱。等我慢慢懂事后，才发现“胖”原来是那么的不好。所以从10岁之后，记忆中我一直在不断地减肥。可悲的是我不停地减，但却越来越胖。

我什么方法都试过了，为了减肥花了很多钱，家人对我的健康也很担心。我现在已经有130千克了，随便走走路就会感到很累。我控制不住自己的饮食，我也不想出去运动，日常的活动都会让我流汗不止，更何况运动了。即便是强度不大的运动都会让我喘不过气来，再说我也不想别人用异样的眼光看我。我不敢去健身房，我也不想再浪费家里的钱了，减肥对我来说真是天方夜谭。

我曾尝试过针灸减肥，当时体重约130斤，针灸治疗了一段时间还挺管用，体重最轻减到103千克的样子。期间，针灸的师傅说由于我太胖了，所以规定我每天早上只能吃一个蛋、一盒脱脂奶，中午和晚上都只能吃青菜或者水果，就连水都不让我多喝。可针灸实在是太痛了，我太害怕那种疼痛的感觉了，以至于一听到要去针灸就躲在被子里不出来。就这样我暂停了针灸减肥，没坚持下来的后果就是我的体重很快又反弹回去了。后来听说拔火罐能减肥，我就又去试。记得那时候是107千克，为了我这一身的肉肉我简直快痛苦死了，只要能瘦下来要我做什么我



都愿意。拔火罐对我来说其实也是很痛的，好几次都痛得我直掉眼泪，要不是为了减肥，要不是为了我父母的那8000块，我早就放弃了。拔火罐的师傅嘱咐我早上只能喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋，而且还不能吃蛋黄。中午只能吃一点蔬菜，并且规定只有午餐才能吃50克米饭，吃肉对我来说简直是做梦。晚餐我只能喝一杯酸奶，吃一根黄瓜或者吃一个西红柿，每天如此，后来导致我闻到黄瓜的味道就想吐。那时候我总是吃得很慢很慢，因为那样会让我觉得自己还是在吃饭，而且每次都是躲在自己房间里吃，只有这样才能让自己和家人好过些。那时我每天都饿得不行，开始减得还挺快，后来体重就完全下不去了。哎，总结我的减肥经历，最成功时能减至90多千克，可是只要我偷懒两天反弹就会迅猛而来，后来由于帮姐姐看店太忙就放弃减肥了，一年之后我的体重又飙升到了130千克。

我高中毕业在家，本来父母想让我瘦下来后就去看大学的，但是过了1年，我的体重不但没减下来反而胖了很多。家人不可能一直看着我，也再没有闲钱给我去“糟蹋”了。我也不想让家人为我担心。看着父母忧伤的眼神，我知道我是太胖了，连最爱我的父母都已经不能忍受了，估计我真的是胖到

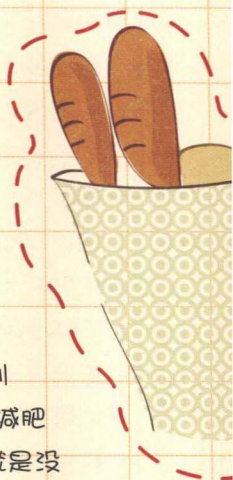
极致了吧。😓而且我现在都21岁了，也没男朋友，其实我也明白，谁会喜欢一个大肥妞呢。我身边的每个人都希望我能健康起来，但是我真的管不住自己。父母看着我就发愁，这样的体型硬得我也找不到什么工作。其实我人胖但是不笨，我学东西很快的。我很想找个工作让父母安心，可是想想这种希望真是渺茫。

缘分就是那么的奇妙，说来就来，一切都在我点击19楼空间那一刻开始，我的杭州减肥之旅由此拉开了帷幕。我在心底告诉自己这将会是我小



娅最后一次减肥，拼尽一切我也要减肥成功，就算饿死我也在所不惜。说实话我现在都觉得在做梦，谁知道那无意的走进19楼空间，无意的发帖，居然让我的人生迈进了一个崭新的阶段，一切来得是那么的突然，一个大大的惊喜结结实实地撞了我个满怀。还记得当时我无意间发现很多网友都在19楼空间上诉说心事，跟帖无数，大部分都是网友的安慰和开导。痛苦、无助、精神已经走到崩溃边缘的我，看到19楼这样温馨的氛围，仿佛看到了希望，产生了在网络这个虚拟世界毫无顾忌倾吐心声的愿望。我的人生就是一个“杯具”，我的体重严重超重，别人总是用异样的眼光打量我，那些刻薄风凉的话真的很伤人。我也不是不想减肥，我也尝试了很多市面上的减肥方法，连乡间的偏方也不惜去用我的身体一一尝试，可是不管怎么减就是没有效果。我已经对减肥绝望了，可是破罐子破摔有什么用呢？我感觉我最亲近的人都开始嫌弃我了。在我发帖求助的时候，很多热心的网友都很真诚地安慰我，也有同是天涯沦落人的朋友鼓励我，让我坚强地去面对残酷的现实，短短几天我就得到了众多网友给予的支持。我的帖子迅速升温，甚至还一度被挂到19楼空间的首页，加我QQ的朋友很多很多。在这个时候，我生命中的贵人降临了，《都市快报》的张姓姐姐联系了我，在了解我的情况后，帮我联系到诺特营养中心，希望他们能帮助我，幸运的是诺特公司也很关心我，在得知我的基本情况后当即就答应帮我免费减肥。可是我的父母觉得天下哪有这等好事，他们怕我被骗就让姐姐陪我一起来。昨天坐了3个小时的飞机我终于踏上了杭州的土地，《都市快报》和诺特公司都派了人来机场接我，他们的热情让我非常感动。

接下来他们就带我来到诺特营养中心做了人体成分测试，检查体内的脂肪含量，当看见测试结果我的体重是130千克，我无奈地看着自己的身体，虽然早有心理准备但是还是感觉脸红了。抽血体检的时候由于我太胖了，医生找不到我的血管，害得我扎了好几针，最后好



不容易地出一点血。我在心底为我的胖而难过，但一想到我将要接受专业的减肥训练，对未来我还是充满信心的，我非常非常想摆脱现在的肥胖状态，真的希望能过上普通人的生活。但是这次真的能瘦下来吗？说实话我心里真没有底，如果这次还减不下来我该怎么办呢？我还有脸回家吗？心里五味杂陈，感觉胸口堵得慌。

诺特的吴老师让我每天都要坚持写减肥日记，他告诉我这样可以见证自己的成绩，也可以给自己留下一份特殊的回忆。我用力地点头答应。其实我写日记还有更重要的原因，因为我知道我身后还有一批支持我、鼓励我的胖友们，还有很多像我一样的胖友期望自己能瘦下来，我会将我所经历的、我用到的所有减肥方法全部记录下来，如果我真的能瘦下来，那么我一定会去帮助其他胖友达成心愿，我想那时候我的日记对他们来说将是最好的礼物。瘦下来吧，我默默地祈祷着，希望明天会是一个崭新的开始，娅娅你要努力噢，加油娅娅！

www.nutricase.com

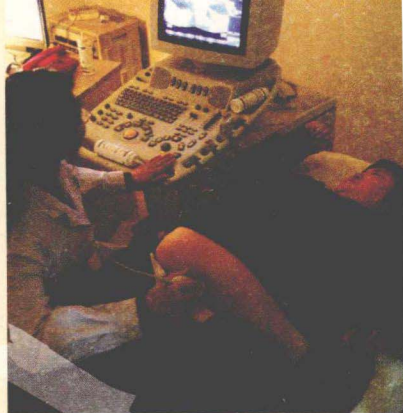
* 日记点评

肥胖是由于人体内和体表脂肪堆积过多所致，分为单纯性肥胖和继发性肥胖两大类。

为什么小娅一直在减肥，却会越减越肥？因为人体细胞由于新陈代谢的需要，必须供给多种均衡的营养，一旦某种营养缺乏或失衡，细胞就无法正常工作。而肥胖形成的首要原因正是营养失衡，日常饮食中碳水化合物与热量摄入过多，而帮助脂肪代谢的营养摄入不足，久而久之使脂肪合成功能亢进，分解功能衰竭，逐渐转变成了易胖体质。



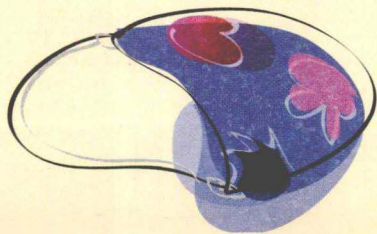
好多人尝试减肥却越减越肥，不仅仅是因为减肥的方法不对，最重要的是在减肥的过程当中，摄入的营养不均衡。因为营养不均衡破坏了人体的新陈代谢，而这样的减肥方式减去的不是脂肪，而是水分和肌肉。但是肌肉对燃烧脂肪起着很重要的作用，肌肉和水分的大量丢失会造成脂肪代谢障碍，从而使得脂肪继续堆积在体内。



小娅来到诺特营养中心之前，就存在着睡眠呼吸暂停、高血压、脂肪肝、高血糖的情况，并且走路不能多走，走几步心脏就跳得难受——而这些，都是由于严重肥胖导致的。因为肥胖引起的健康情况极度堪忧，同时肥胖的外表让小娅活泼开朗的她产生了自卑和压抑的心理。因此科学健康地帮助她把体重减下去，势在必行。

说到减肥，不少人会提及通过运动来减轻体重。科学运动对于减肥来说，是比较有利的，但只有运动持续时间超过大约40分钟，脂肪才能被发动起来与糖原一同供能。随着运动时间的延伸，脂肪供应的能量可达总消耗量的85%。可见，少于40分钟的运动，不管强度大小，脂肪消耗均不明显。而一般来说，肥胖的人群都不爱运动，要求每次40分钟的运动时间，对于短期减肥来说可能暂时能够做到，但是不利于长期保持这样的运动习惯。而运动减肥还有一个特点就是，要保持相应或者增加运动量才能达到减肥的效果，这对于体重基础已经过大的小娅来说并不是最佳的选择。同时，这130千克的体重，对于小娅的内脏、骨骼和关节来说，都是超负荷的，一旦加上长时间的大运动量，极易造成运动损伤。而诺特营养中心倡导的标准化营养干预减重方案，由合理饮食、适量运动、行为干预和互动支持四大模块组成。不需要高强度的大运动量配合，只需要通过营养干预控制高胰岛素血症，启动自身脂肪分解。以血糖负载（GL）作为食物选择依据，倡导均衡健康的饮食方案。

减重的同时保持均衡充足的营养、培养健康的生活方式。保证机体营养均衡，适当控制摄入热量，鼓励不饱和脂肪酸及其他营养要素的补充，提倡合理的能量摄取和经常的运动。因此，在采用营养干预减肥方式的同时，我们为小娅量身定制了一套简便易行的运动方案。



附：小娅第一次人体成分测试结果

人体成分分析报告

时间：2009年2月16日17:06

地点：诺特营养中心浙江大学西溪校区

测试人：熊娅（女，21岁）

体重：129.6千克

体重指数：50.6

（体重指数=体重（千克）/身高（米）的平方）

正常值为18.5~24；24~28为超重；28以上为肥胖；30以上为严重肥胖）

体脂肪绝对值：68千克

（正常值：10.8~17.2千克）

骨骼肌：34.3千克

（正常值：20.3~24.9千克）

体脂百分比：52.5%

（脂肪重量除以体重，正常值：18%~28%）

腰臀比：1.01

（腰围除以臀围，是内脏脂肪是否超标的重要指标，正常值：0.7~0.8）

内脏脂肪面积：198.9平方厘米

（这项数值高，说明内脏脂肪数量大，分布广。正常值：小于100）

目标体重：80千克

需要减去脂肪：49.6千克

基础代谢：1700千卡

（正常值：2310~2740千卡）

健康评估分数：51分

（大于70分为及格）

