

你若在挑战减肥之前读，
那么无论什么减肥法你都能快乐地实行了。

No.1 超级大脑
减肥法

完全颠覆传统减肥观念的日本超级大脑减肥法！

瘦之王道

[日]西田一见/著 [日]西田文郎/推荐 臧楠/译

将现实中能轻松让你成功的SBT（超级大脑训练）
变成减肥版的“**超级大脑减肥法**”首次公开！

朝華出版社



超级大脑
减肥法

完全颠覆传统减肥观念的日本超级大脑减肥法！

瘦之王道

[日]西田-见 著 [日]西田文郎/推荐 臧楠/译

让大脑
喜悦！

你就能瘦。

朝华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦之王道 / (日) 西田一见著; 臧楠译. —北京: 朝华出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5054-2514-9

I. ①瘦… II. ①西… ②臧… III. ①减肥—心理学
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第168765号

著作权合同登记图字: 01-2010-5437

YASERU NO.1 RIRON by NISHIDA Hatsumi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by GENDAI SHORIN PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with GENDAI SHORIN
PUBLISHERS CO., LTD. through Timo Associates Inc., Japan and Beijing GW Culture
Communications Co., Ltd., China.

Chinese edition copyright©2010 by Blossom Press

瘦之王道

作者 [日]西田一见
译者 臧楠

选题策划 杨彬 王磊
责任编辑 王磊
特约编辑 吴芳
责任印制 张文东
封面设计 麦田时光工作室
内文插图 姜婷婷

出版发行	朝华出版社		
社址	北京市西城区百万庄大街24号	邮政编码	100037
订购电话	(010) 68413840 68996050		
传真	(010) 88415258 (发行部)		
联系版权	j-yn@163.com		
网 址	www.mgpublishers.com		
印 刷	北京市朝阳区印刷厂有限责任公司		
经 销	全国新华书店		
开 本	889mm × 1194mm 1/32	字 数	110千字
印 张	7		
版 次	2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷		
装 别	平		
书 号	ISBN 978-7-5054-2514-9		
定 价	25.00元		

主编寄语

亲爱的读者们：
请无论如何开开心心地去瘦吧！

正在翻看这本书的你，一定会觉得：减重30公斤？不可能！太不正常了！从一开始就不敢相信。

但是，读过这本书，理解了书中提倡的超级大脑减肥法之后，你就会完全明白这是一件多么轻松的事。

身体的多余脂肪，其实和借贷是很相似的。我们想要摆脱其困扰，却始终无法成功，如果将其置之不理的话，两者又都会不断地增加。

这样看来，你的借贷金额是多少呢？按1公斤等于100万日元计算的话，5公斤赘肉就相当于500万日元。这正好是一辆高档车的报价呢。

要是只借这么多的话，还是比较容易偿还的。可要是借了1000万日元、2000万日元、3000万日元，偿还起来可就不是那么轻而易举了。

30公斤脂肪和3000万日元的借款一样令人难以摆脱。因为，不管是脂肪还是借款，越积越多时，我们总是会想：这下可要受大罪了，根本没办法摆脱它嘛！

无法偿还借款，选择破产的人一定会想：还钱真是太痛苦了，这么多钱根本没办法还清啊！同样，有过失败的减肥经验的人，总是会认为：减肥太折磨人了，太痛苦了，太困难了。

我们的大脑，不愿意做那么痛苦、那么难受的事情。“不想做那么痛苦的事情”这一潜意识，阻碍了意识领域“我要变漂亮”“我要变苗条”等愿望的实现，结果使得我们无法愉快地进行减肥，内心备感挫折。

人是无法在违背自己潜意识的情况下，做成任何事的。

减肥失败的原因，并不是意志力薄弱，或是体质不易减肥。把减肥想象成一件痛苦的、难受的事情，才是导致减肥无法成功的罪魁祸首。

反言之，把减肥想象成一件愉快的、令人心潮澎湃的事情，这样，减肥的成功机率就会大大提高。

那么，大家会问：“这个世界上真的有快乐的减肥方法吗？”事实上，只要我们稍稍改变一下大脑的思考方法，30公斤也罢，3000万日元的借款也罢，都是可以轻松地摆脱掉的。

本书所介绍的减肥方法，是我们将超级大脑训练 Super Brain Train(简称SBT)这种能力发展理论应用于减肥领域，所开发出的全新的成功减肥法。这种减肥法可以从潜意识层面，改变brain，也就是我们大脑的运行机制，从而更切实地达到我们的减肥目标。

SBT起源于20世纪70年代的日本，是人们经过无数次研究才开发出的能力发展理论。它结合了大脑生理学、人类工程学和心理学，通过作用于人的深层心理和大脑内的记忆构造，从而使人在潜意识层面，也能自然而然地积极思考问题。

在这个理论的指导下，很多世界顶级运动员和企业经营者们成功克服了种种困难，实现了看似不可能达成的目标。其中包括奥运会的金牌得主，以及活跃于体育界第一

线的现役运动员。

设定明确的目标，然后为之努力。体育和减肥在这一点上是相同的。将SBT应用于减肥领域，并由此而形成的新理论，就是本书要介绍的“超级大脑减肥法”。

这种最新的减肥法，使得人们之前痛苦的减肥过程变得愉悦轻松起来。曼妙而健康的身材不再是一个遥不可及的梦想。

实际上，即使是那些没什么多余脂肪、已经有着紧实身材的运动员也是靠魔法一样的超级大脑减肥法瘦身成功的。就拿WBC世界超轻量级拳击冠军川岛胜重来说，像他这样的拳击手在临赛前已经到了不能再瘦的体重极限。

我见证了那些运动员挑战极限减肥的过程，也见证了他们完美的瘦身成果。我认为普通人想要瘦5~10公斤，完全不是问题。瘦，是理所当然的。但是如何才能轻松快乐地瘦呢？这是很多人心驰神往又束手无策的。

虽然总是说“束手无策”，但事实是：如果你瘦不下来，那么你的大脑就是“不想瘦身的大脑”“不想减肥的大脑”，只有让你的大脑转换成“想要瘦身的兴奋大脑”“十分想要减肥的大脑”，你才可能瘦下来。

怎么样，你也能塑造这样的大脑吗？针对这个问题，请读一读这本书，它是由我的儿子也是我的工作伙伴西田一见执笔的。

读了之后，你会明白为什么自己总是在痛苦的减肥、煎熬的减肥中频频败下阵来。然后，你就会掌握一种轻松就能达成目标的成功减肥法。

无论是减肥的成功还是人生的成功，根本原理都是一样的。能在减肥上成功的人，不仅仅能减肥成功，工作、恋爱、育儿等等方面一定也能成功，此书会告诉你他们成功的“秘诀”。

我不会说“加油哦——”，因为一想到“加油”，大脑就会无意间感到压力。不断对自己说“要加油”，就像是说“不努力就不能改变现状→好累啊→可能做不到吧”，在无意之间对大脑进行了消极的控制。

这种消极的大脑，会让本来能够成功的事也无法成功。因为大脑会巧妙地诱导你，使那些完不成的事，无力完成的自己正当化。

所以，亲爱的读者们，请无论如何开开心心地去瘦吧！——这是我作为主编给大家的寄语。

一旦运用了改变大脑运行机制的“超级大脑减肥法”，那么你轻松愉快地实现瘦身之后，做其他任何事情，也会同样开开心心。

无论是减肥的成功还是人生的成功，
根本原理都是一样的。

这本书是写给那些屡次挑战减肥却屡次失败的人的。如果能践行本书所说的方法，那么任何人都可以轻松快乐地瘦。不痛苦、不反弹的减肥是可以做到的。

这本书并不会教你新的运动法、卡路里计算法，或是新的秘密食谱。也许你会问：“那么，要如何减肥呢？”请大家稍安勿躁。首先考虑一下这个问题：为什么你至今都没有减肥成功呢？

“试过很多方法了，为什么就是瘦不下来？”

“都那么努力了，为什么就是看不出效果呢？”

“这个减肥方法，朋友用了都很有效，为什么到自己身上却看不出效果了呢？”

你若是这么想，就说明你的思维阻碍了你的减肥之路。对，减肥失败的最大原因就在于你的思维方法不对。本书的目的就是指引你掌握成功减肥的心理训练。

我专门从事心理训练，曾经带过许多顶尖运动员、企业经营者、顶级模特和艺人，都指导他们走向了成功。其中，有成功进入奥运会的运动员，有迅速提升了销售额的公司经营者，还有得了全国第一的应考生。

虽说这样，但我并不是教他们如何去赢得比赛，如何去经营公司，或是如何去学习去考试。我的指导是不分领域的。接受了我指导的人都能轻松地实现自己的目标和梦想。

这种能超越所有领域获得成功的心理训练法就是我们发明的能轻松达成目标的超级大脑训练法。它通过推动大脑内部的记忆机制，从而实现成功。换句话说，如果可以很好地运用我们的记忆力和想象力，那么那些我们认为无论如何都不可能实现的目标都能够轻松实现。

无论是在达成目标方面、提高运动能力方面、成功经商方面还是在成功减肥方面都是同样的原理。相比于那些顶级运动员、企业经营者和艺人们所跨越的高墙障碍，实现减肥这种目标可以说是相当容易的，这只是大脑的使

用方法问题，或者说是大脑的控制问题，也就是控制思想、控制思维方式。具体地说，就是打开书中提到的7扇门：

- 生动地想象出“减肥成功后美丽的自己”，打开“成功之门”！
- 保持愉悦和兴奋的心情，让“喜悦之门”敞开！
- 抱着绝对的自信，敞开“自信之门”！
- 借支持者的助威，建造“斥责之门”和“支持之门”！
- 转移懊恼的复仇情绪，奋力打开“倔犟之门”！
- 卸下压力，让心沉静下来，开启“舒缓之门”！

要想减肥成功，打开以上这七种能力的大门是十分必要的。无论缺了哪扇门都不行。要想减肥成功，我们就要开放这一扇一扇的能力之门。到现在为止你之所以失败，那是因为这些大门紧闭着。让我们把这些大门一扇一扇地打开吧。

真要做到这些，就算你的大脑表示“讨厌”，你也能成就“快乐大脑=轻松减肥成功的大脑（减肥大脑）”。超级大脑减肥法就是塑造减肥大脑的训练。

只要学会了这些方法，你就一定能成功减肥。而且，无论是减肥的成功还是人生的成功，根本原理都是一样的。运用这些方法成功减肥之后，人生的其他任何目标也都能轻松地达成，你的人生蕴藏了无限的可能性。

“这是真的吗？”一定有人半信半疑。

但如果你相信我并践行我所说的方法，你就拥有了一个脱胎换骨，犹如新生的机会！

那么，开始行动吧，来实现你的梦想吧！

将成功瘦身后健康曼妙的身材当做送给自己的礼物吧！

测一测 /001

减肥失败的模式看这里

第1章

让大脑喜悦!
这样, 你就能瘦!

超级大脑减肥法——基础篇

01 减肥一定很痛苦? /008

02 暴饮暴食是谁的错? /010

- 03 在“成功之门”的对面，只有“成功” /013
- 04 用强有力的信心来推翻现实吧！ /019
- 05 一旦犹豫，“成功之门”瞬间关闭 /025
- 06 训练自己进入精神兴奋状态吧！ /028
- 07 为了完美结局，打开“喜悦之门” /032
- 08 用坚定的想象力战胜诱惑 /035
- 09 “自信之门”一旦关闭，任何事情都会失败 /039
- 10 拥有一个可以约束自己、不让自己放纵的人 /044
- 11 在沮丧之前得到支持的力量 /048
- 12 用复仇的力量点燃减肥的斗志 /053
- 13 开启“舒缓之门”，让减肥的压力烟消云散 /057

第2章

让大脑兴奋， 塑造美丽的你！

超级大脑减肥法——实践篇

- 14 利用自己的想象海报向前冲吧！ /062
- 15 创造出属于自己的减肥魔咒 /071

- 16 向“自恋狂”们学习吧! /076
- 17 把口头禅都转变为积极思考吧! /080
- 18 对着镜子里的自己,施“魔咒”吧! /085
- 19 把光彩照人的自己随身携带吧! /089
- 20 尽情地享受备受瞩目的感觉吧! /092
- 21 一旦放弃就会重返失败者的行列 /096
- 22 让变美丽的想象力更加膨胀吧! /099
- 23 接触美丽的人,不断获得激励 /102
- 24 将恋爱的力量运用到减肥中吧! /106
- 25 大声嚎哭,从瓶颈中挣脱出来吧! /110

第3章

控制大脑,
让瘦身成为现实!

超级大脑减肥法——晋级篇

- 26 人类的大脑只有简单的三层构造 /116
- 27 想象力能让天马行空的梦想都变为现实 /123
- 28 用想象力减肥成功 /128

- 29 以消极情绪进行想象是没有意义的 /133
- 30 没有什么是情绪能量所不可及的 /138
- 31 靠本能去改变减肥吧! /141
- 32 小小的扁桃核就能决定一切? /146
- 33 大脑的大部分区域是没有理性可言的 /149
- 34 即便是危险男人,若是大脑喜欢也没办法 /153
- 35 脑中的信息可以重写? /156
- 36 让我们反复积极思考吧! /159
- 37 大脑还是任性一点好 /164
- 38 能记下电话号码的大脑就是天才的大脑 /168
- 39 回忆初恋就能减肥成功 /171
- 40 让我们成就无所不能、愉悦的大脑! /175

第4章

成功瘦身后,
你将变得更加光彩照人!

超级大脑减肥法——成功篇

- 41 向着提升内心魅力的目标进发! /180
- 42 用年轻的能量去完成你的减肥吧! /183
- 43 让兴趣使自己变得兴奋起来吧! /185