

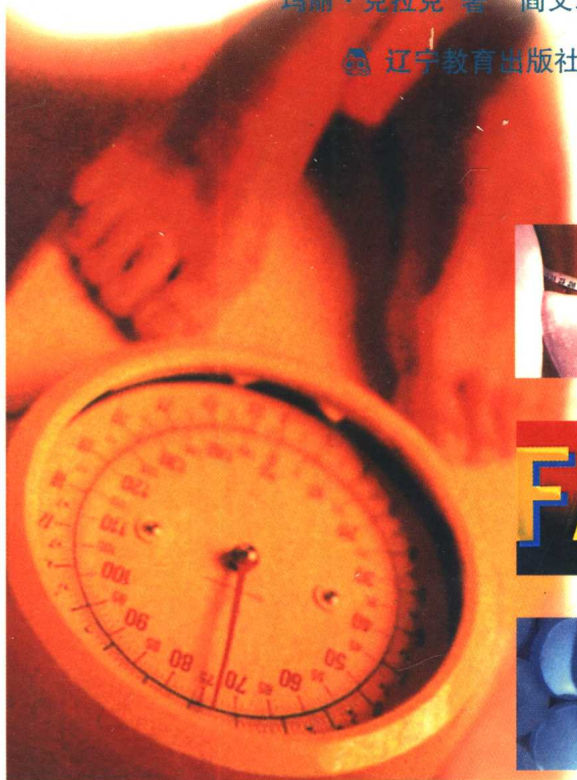
柯 林 斯 百 科 图 鉴

节 食

DIETING

玛丽·克拉克 著 阎文培 译

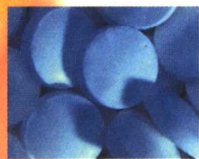
辽宁教育出版社



各种节食法及其
功效的指南



用简单的食谱样
本说明各种节食
法的要点



选择最佳节食法
的实用指南

知 识 源 泉

信 息 宝 库

柯林斯百科图鉴

节 食

玛丽·克拉克 著

阎文培 译



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06 -2001 - 77 号

图书在版编目 (CIP) 数据

节食 / (英) 克拉克 (Clark, M.) 著; 阎文培译. — 沈阳: 辽宁教育出版社, 2002. 9

(柯林斯百科图鉴)

书名原文: Dieting

ISBN 7-5382-6288-1

I. 节… II. ①克…②阎… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 013201 号

Collins Gem Dieting

Copyright © text: Grapevine Publishing Services Ltd 1999

© photographs by Christina Jansen

Simplified Chinese Language Translation Copyright © 2002 By Liaoning Education Press.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.

All Rights Reserved.

版权所有 侵权必究

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 90 千字 印张: 3.75 插图: 78 幅

印数: 1-5 000 册

2002 年 9 月第 1 版

2002 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 严中联

责任校对: 马 慧

美术编辑: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 12.00 元

目 录

引言	5
使用指南	6
营养篇：我们的体重为何会超重？	7
营养学基础知识	8
饮食心理学	14
自我评估	16
满足特殊需要的饮食	30
哪种节食法适合你？	32
节食篇	34
减肥的十大诀窍	34
卡路里计算法	35
短期节食法	37
长期节食法	47
有益健康的进食诀窍	76
锻炼篇	78
基础知识	78

哪一种锻炼对你来说是恰当的?	82
有氧锻炼	83
塑身锻炼	89
休闲锻炼	97
我的5种顶级健身录像带	100
30分钟活动所消耗的卡路里数据表	102

保养篇：保持适宜的体重

104

给节食失败者的秘诀	105
食物所含卡路里统计表	108



引言

尽管我在营养与锻炼这一领域从事研究、开展工作已有20余年,但我至今仍是一位节食者。精神的紧张、工作的繁重以及现代生活中的其他种种压力搅和在一起,使我常常从饼干、冰淇淋或另外添加的一两份饮料中寻求慰藉。食物也是与我至亲至爱者一起举行庆典时的一种庆贺方式,并且是以简朴的方式享受人生的生活方式的组成部分。然而,食物并非我的敌人。

由于懂得了食物由什么构成、新陈代谢如何进行以及它怎样因人而异,所

以我能够在我偏离减肥健身之道的时候,做出合理的、

从营养学角度看也是明智稳妥的选择,从而帮助我恢复苗条的、健美的、精力充沛的体型。

本书将会帮助你做同样的事。它将使

你能够对旨在达到你的目标的饮食计划和锻炼计划进行鉴别。它将引导你穿越

环绕在我们周围的饮食信息的迷宫——高

蛋白、低蛋白、有益碳水化合物、无益碳水

化合物——包括许多较易引起争论的问题以及隐藏在它

们背后的原理。然而,只有和你的医生在一起,你才会知道哪些信息对你有用,哪些信息对你无用。你的身体也会发出警告的钟声,我将帮你为之进行鉴别。

本书并非它所涉及的任何饮食计划或锻炼计划的替代物,它也不能完全地代表它们。一旦你和医学专业人员在一起发现了你感觉合适的饮食或锻炼计划,在实施这个计划之前,你一定要阅读相关的书籍,并且全面地研究整个体系。

大多数营养学家建议,通过把温和而首尾一贯的有氧锻炼同由瘦肉蛋白构成的中等热量的饮食、未经提炼的复合碳水化合物、适量的单饱和和脂肪、一点点微量营养素以及足够的水相结合来达到减肥的目的。所有这一切将随着本书内容的进展而得到详尽的解释。因此,让我们开始塑造良好的体态吧。



使用指南

要想从本书中获得最大的收益，最好将它通读一遍。然后再回到“自我评估”一节，遵照那些表格和问题来确定哪一种计划最适合你。

当你进行自我评估时，你必须认真地考虑你的身体状况、食物嗜好、体型、遗传背景以及生活方式。在这一节多花些时间可以使你准确地做出判断：你最需要从减肥塑身计划中获得什么。从那里出发，再到“哪一种饮食适合你”这个表格处，你会发现穿过所有节食与锻炼的选择方案直达最有可能对你生效的那些选择方案的捷径。接下来，请你阅读一遍为你展示的节食计划：读完其概要，浏览一下这些节食法的基本原理，弄清楚你将要食用哪些食物和避开哪些食物。

“锻炼篇”开章明义，综述了锻炼在健康、减肥、保持苗条体型以及减少精神压力方面所具有的重要性。

“哪一种锻炼适合你”一表将帮助你确定如何着手开始启动和改进你的锻炼计划。你可寻找适合你的兴趣、能力和环境的有氧锻炼项目和塑身锻炼方式。然后请看“30分钟活动所消耗的卡路里数据表”一表，从而提醒你自己排除掉那些炫耀夸示之物所需要的时间与精力。

“保持适宜的体重”一节提供了减肥完成后的生活诀窍以及关于如何寻求帮助或参加相互援助小组的建议。

要点归纳

- 自我评估。找出适合你的计划方案。
- 阅读有关节食与锻炼的章节以确保你拥有一个适合你需要的计划。
- 写出你的目标以及为达到该目标你将采用的节食和锻炼计划。
- 到你的医生处去检查身体。如有可能，进行体内脂肪测试、心脏检查和胆固醇测试。
- 按照医生的建议修订你的计划。
- 阅读与你计划有关且资料详尽完备的书籍。
- 减去那些多余的体重！
- 核查一下维持体重的诀窍，使之保持下去。
- 祝贺你自己吧！

营养篇：我们的体重为何会超重？

尽管有数百种有关饮食与营养的书籍提出了各种各样解除减肥困扰的解决办法，尽管健身俱乐部以及有关锻炼的录像带十分兴旺火爆，统计数据仍然表明，西方国家人们的体重比以往任何时候都有过之而无不及。

随着胆固醇水平、心脏病发作病例以及与饮食有关的糖尿病发病率的不断增加，肥胖症患者也在增加。我们的体重超重以及身体不健康有四条主要的原因：

不健康的饮食

我们的饮食主要由经过深加工的、含糖的以及含脂肪的食物所组成。平均说来，我们从脂肪中获取了相当于我们每日卡路里摄入量40%以上的卡路里——这几乎是专家推荐的脂肪摄入量的两倍。

纵观历史，我们的饮食取决于可资利用的食物——应季蔬菜、肉类和奶制品。我们过去食用的是全麸谷物（稻米、玉米、大麦、小米、全麸小麦、燕麦），而不是精制面粉，从而提供给我们足够的营养素和食物纤维。就糖类而言，我们过去食用蜂蜜、甜菜糖或甘蔗糖。如今流行的许多饮食都是建立在古老文化的基础之上的——地中海饮食、爱斯基摩人饮食以及一些长寿饮食。

坐定不动的生活方式



在以前，我们不得不从事体力劳动以获取食物。而今我们主要是过着坐定不动的生活，却不得不腾出时间锻炼身体。肌肉组织无论是在工作中还是在休息状态下都要消耗热量。整日坐着不动的生活方式将会引起肌肉因缺乏使用而萎缩，这又减缓了人体的新陈代谢。

你永远不会感觉到脂肪“够了”

从理论上说，如果我们吃得过多，我们的身体会感觉不舒适，因而向我们发出信号，吩咐我们停止进食。在一定程度上，从心理上对那种信号置之不理是有可能的（例如在难以自制的暴饮暴食的场合）。但是大多数一餐额外多摄入1000卡路里的碳水化合物和蛋白质的人都会觉得肚子仿佛要撑破了。然而，脂肪热量却能人不知鬼不觉地潜入我们体内。

我们会感觉食用涂有黄油、连皮煮的马铃薯和吃等量的不抹黄油的连皮煮的马铃薯是一样的“饱”。这就是为什么我们能连续地吃脂肪含量很高的食物的缘故——油炸马铃薯片就是一个很好的例证。每天多摄入1000卡路里的热量而不会有丝毫觉察是完全可能的。

况且，我们的身体利用脂肪的方式也不同于利用蛋白质和碳水化合物的方式。后两者如果我们摄入过多，我们就会立即开始将它们消耗掉；但如果我们过多地摄入了脂肪就什么也不会发生——我们只是将它储存起来以备万一。我们的身体只能通过形体的增大来告知我们正在发生什么事。如果你没有摄入足够的食物蛋白质，则磅秤可能不会显示出来，因为你可能正在用脂肪（重量较小）来替换脂肪少的肌肉块（重量相当重）。

为什么节食会无效？

人体不能区分激进的节食与饥饿之间的差异。因此，人体会减缓新陈代谢活动，很小心地保护它的储备——你的脂肪。接着，当你停止节食时，你的身体会有一段不长时间维持在较低的新陈代谢水平上（除非你持之以恒地坚持锻炼）；这就意味着，当你中止节食后，你体重的增加会快得多。这就形成了“节食、减肥、重新长胖、再节食”这样一个周期，其结果只能是新陈代谢放慢、人体脂肪的百分比增高。

剥夺性节食，即跳过几顿饭不吃，也能引起血糖水平的急剧下降，从而导致产生吃糖的渴望，促使人们“暴食狂饮”。

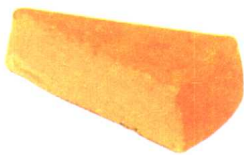
营养学基础知识

了解食物的分类

要想充分地了解西方的生活方式正使我们变得肥胖的原因，知道一点有关营养学

的知识会有所帮助：如食物是什么？我们的身体是如何利用食物的？

我们当中很多人会对“复合型碳水化合物”和“完全蛋白质”之类的术语感到困惑不解。其中有一个很好的理由：大多数食物每一种养分只含有一点点——一些碳水化合物、一些蛋白质、一些维生素，而且所有这些营养素在各种食物中的比例也各不相同。这些不同的营养素被人体以不同的方式加以利用。



食物的组分

食物是由蛋白质、碳水化合物、脂肪和水，以及维生素、矿物质、盐等等构成的。这些组分被称为宏观的营养素和微观的营养素。我们的饮食应当包括足够的宏观（大的）营养素——我们需要用以提供能量和进行细胞组织修复的蛋白质、脂肪和碳水化合物。我们需要微量的微观（小的）营养素——维生素和矿物质，它们能保持供血器官的健康，支持神经系统功能，帮助食物消化。

蛋白质

我们需要蛋白质来促进细胞的生长和修复，维护我们的肌肉。人体约 17% 是由蛋白质构成——包括皮肤、毛发、指甲、肌肉和骨骼。瞥一眼你的头发和指甲就可以告知你是否摄入了足够的蛋白质。指甲表面上的白色斑点以及焦脆、毫无光泽的头发是缺乏蛋白质的体征。在工业化国家里，蛋白质构成了饮食中的大部分——几乎为人体摄入热量的 40%。



蛋白质可以在肉（动物的肌肉组织）、蛋（蛋白几乎为纯蛋白质）和奶（婴儿需要

大量蛋白质）里发现，并因此可在干酪、酸乳酪以及其他奶制品中发现。蛋白质还存在于豆类（豌豆、菜豆、小扁豆以及坚果）中，并且少量地存在于蔬菜中。

蛋白质是由多种氨基酸构成的，

完全蛋白质

肉类、鱼类、禽类、蛋类、大豆制品、豆腐、奶制品、螺旋藻之类的微小藻类

不完全蛋白质

谷物、豆类、菜豆、坚果、各类种子、绿色蔬菜

这些氨基酸对于人类的生命和机能的维持是必不可少的。存在着22种氨基酸，它们对于生命的延续都是必需的。

人体可以合成其中的许多氨基酸，但有8种不可或缺的氨基酸人体却无法合成。它们必须通过饮食加以提供。

完全蛋白质类的食物是指含有全部9种必不可少的氨基酸的食物，而不完全蛋白质类的食物则只含有部分而非全部这些氨基酸。互补蛋白质食物是指某些不完全蛋白质类食物通过合理搭配而组合成完全蛋白质的食物。参见下面的表，从中可以找到能组合成完全蛋白质的一些食物搭配方式。

关于各种节食法所推荐的饮食中所含蛋白质水平的问题存在着激烈的争论。低脂肪/高碳水化合物节食法建议将蛋白质摄入量限制在每日食物摄入总量的20%或更低（英国人的平均摄入量是其2倍）。另一方面，高蛋白的节食计划却可摄入高达食物总量70%的蛋白质。

蛋白质有助于构建肌肉组织。饮食中蛋白质的不足会导致人体内瘦肉块的减少，这意味着你的肉体必须从你自己的肌肉组织中提取蛋白质，用以修复其他人体组织。

互补蛋白质食物的搭配方案

全麸谷类食品	配	牛奶
通心面	配	干酪
豆类（海军豆、斑豆、白扁豆、菜豆、黑豆、大豆、鹰嘴豆、花生、黑眼豌豆）	配	（下列食物中的任何一种）糙米、玉米、小麦、大麦、燕麦、坚果、各类种子
糙米	配	（下类食物中的任何一种）豆类、坚果类、各类种子

“自我评估”一节将帮助你为你的生活方式和减肥目标确定一个适宜的蛋白质摄入标准。

脂 肪

脂肪是可供人体利用的最为集中的能量形式，它由叫做脂肪酸的成分构成。脂肪酸的主要类型——饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸——可依据它们的化学结构以及人体对它们的加工处理方式加以区

饱和型脂肪

黄油、猪油、附在畜肉及禽肉上的脂肪、烤肉的滴油、椰子油、棕榈油

不饱和型脂肪

葵花籽油、红花油、玉米油、亚麻籽油、橄榄油、多种鱼油、花生油、人造软黄油

分。

饱和型脂肪是指在室温下呈固体形态的脂肪。大多数饱和型脂肪来自动物体内，虽然其中的少数，例如椰子油和棕榈油，取自植物。不饱和型脂肪在室温条件下则呈液态形式，它们来自蔬菜并为人类提供必不可少的脂肪酸。



尽管脂肪在新闻媒体的报道中常常名声不佳，但我们在饮食中确实需要它（在婴儿时期和童年时期，脂肪对于正常的大脑发育是十分必要的）。不过，某些脂肪要比其他一些脂肪更有益于我们。我们的饮食中饱和型脂肪的含量是很高的。肝脏会利用在动物制品（以及棕榈油和椰子油）中所能发现的那些饱和型脂肪来合成胆固醇。高胆固醇会导致心脏病。在许多蔬菜、坚果和鱼油中所发现的不饱和型脂肪据认为可降

低人体血液中所含胆固醇的总水平（要想获取有关你的胆固醇水平以及你的脂肪摄入量怎样对之产生影响的信息，请向你的医生咨询）。

能量以碳水化合物和脂肪这两种形式储存在体内。我们的碳水化合物的储量总计起来只能产生相当少的卡路里，平均每个妇女约为1000卡。我们体内的大部分能量储备都是以脂肪的形式储存的。人体内的脂肪储备是我们的储蓄账户，以备饥谨与饿极时之需。脂肪的储备实际上是没有上限的，一般的妇女在其体内可以储存相当于大约125 000卡路里的脂肪，而一个肥胖的人则可以储存500 000卡的脂肪，按每天提供1400卡热量计算，足足可以满足一年的需求！

碳水化合物

碳水化合物（包括我们称之为“淀粉”的物质）是体内的主要能量来源，它是人体所利用的第一能源。我们的身体保存着少量的碳水化合物，它是以糖原——血糖——的形式储存在肝脏里。碳水化合物主要可在植物类食物，诸如果、蔬菜、谷物

和豆类中发现。奶及奶制品是惟一含有大量碳水化合物的动物产品。有两种类型的碳水化合物：复合型碳水化合物，例如谷物与蔬菜；单一型碳水化合物，例如餐桌上用的精糖以及蜂蜜。

碳水化合物的主要功能是以血糖的形式向人体供给能量。

单一型碳水化合物——糖或果糖（水果所含的糖）——可以直接进入血液中，给人体以“力量”，不过其能量快速消耗，仅在20分钟过后就会产生“油尽灯枯”的感觉。而复合型碳水化合物必须由消化系统加以分解才能转化为能量供人体利用，因而可保持恒定的血糖水平，不会有“耗空”感。

大多数营养学家都同意，人体每天的卡路里摄入总量的50%以上应该来自碳水化合物。在为你的饮食选择碳

水化合物时，务必要区分精制类和非精制类。非精制碳水化合物类食物包括水果、蔬菜、豌豆、菜豆以及全部谷物。精制碳水化合物类食物则是指经过加工的食物：精制的谷物在碾磨过程中已将其所含的纤维素磨去，精制糖被去除了其糖蜜中所含的痕量矿物质以及甘蔗中所富含的纤维素。白面、稻米、软饮料以及大多数成盒包装的糕点、饼干、糖果和快餐食品中的精制碳水化合物含量都很高。而精制碳水化合物含量



高的饮食有可能导致低血糖、糖尿病，而且几乎不能提供非精制碳水化合物中所含的营养素。此外，精制单糖类含量高的食物往往脂肪含量也高，负载很多的热量。

纤维素

纤维素可在复合型碳水化合物类食物中发现。食物纤维是复合型碳水化合物类食物的组成部分，它在经过人体消化系统的过程中可以保持完整无损。它来自

单一型碳水化合物

食用精糖

蜂蜜

红糖

糖浆

糖果

不含酒精的饮料

水果饮料

包有糖衣的谷物食品

番茄酱

果酱

酒类

复合型碳水化合物

谷类食物

面包

所有蔬菜

豆类

稻米

马铃薯

各种形状的面食

燕麦

比萨饼

水果

植物中难以消化的部分——在叶状蔬菜中形成网状组织的细胞膜质纤维，花椰菜与芹菜中的纤维。

纤维素分可溶性和不溶性两种类型。可溶性纤维可见于谷物、豆类、水果和蔬菜中，在减缓糖类吸收的过程中给人以“饱”的感觉，这有助于维持均衡的血糖水平。不溶性纤维主要发现于全麸谷类食物中，可以起到添加饭食量和促进食物在消化系统内流动的作用，从而可以防止便秘。

糖 类

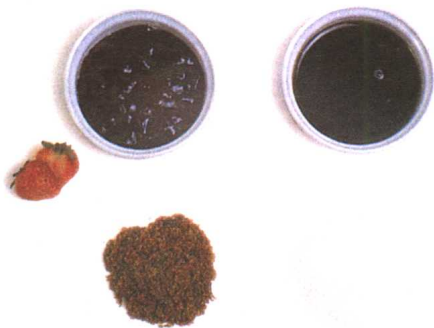
在19世纪与20世纪之交，我们可以从复合型碳水化合物类食物中摄取我们每日所需的大部分碳水化合物。而今从这类食物中摄取的碳水化合物却不到每日需求量的一半，绝大多数碳水化合物是从糖中获得的。平均每个英国人每星期几乎要食用2磅糖。但是单糖类如果食用过多就会转变为脂肪。糖已被列为导致蛀牙、心脏病、肥胖症、糖尿病的一个重要原因。

水

人体的66%是水。水是涉及到人体每一项机能的必不可少的营养素。它能将营养素运送到细胞内，也能将废物从细胞内运出。它对于消化、呼吸、血液循环、排泄以及多种维生素的利用是十分必要的。水还可通过出汗来帮助维持适当的体温。每天饮用8杯水是保持良好健康状况所必不可少的，由此可以确保你的身体所需要全部水分以及执行其必要的功能。还要注意，一些水果和蔬菜可含有高达90%的水分。

微量营养素——维生素与矿物质

这些营养素有助于人体完成诸如将脂肪或碳水化合物转化为能量而加以利用的功能。微量营养素可发现于各种各样的食物中。我们的身体只需要很少量的这类物质，它们中有一些，尤其是维生素A、维生素E、维生素K，摄入量过大会导致中毒。



盐

盐（含微量营养素钠）是我们最常用的调味品之一。我们在烹调时要加盐，或者在就餐开吃之前在食物表面上撒一点盐；盐还被添加到许多加工食品或密封食品中。每日允许摄入的钠的推荐量为3000毫克，一茶匙盐几乎就已达到这个数量。然而，我们大多数人每日摄入的盐却已达到这个定额的2倍。钠的高摄入有可能导致高血压，这是引起冠状动脉病变的因素之一。

卡路里是什么？

卡路里是能量的计算单位。食物含有能量，它既可以被利用消耗掉，也可以在体内储存起来，如果某种东西不含卡路里，那就意味着我们不能把它作为一种能量加以利用。1克脂肪含有9卡路里（简称卡）的热能，而1克蛋白质和1克碳水化合物所含热量则皆为4卡。

每日摄入量推荐定额（RDA）

根据目前的RDA，人体所需总卡路里应分别来自：

碳水化合物 55%

蛋白质 15%

脂肪 低于30%

减肥饮食常常被当做一种临时性的弥补措施，因此其所坚持的热量摄入标准较为灵活多变。其每日平均摄入量低于1000卡的减肥饮食计划可能不会反映上述卡路里的这种均衡分配，常常加大蛋白质的百分比以防止蛋白质不足。

一些肥胖症权威研究机构声称，在进行很低热量的减肥节食时，需要保持每日不低于2.5盎司（70克）的蛋白质摄入水平来保养维护体内不含脂肪的肌肉组织。

饮食心理学

饥 饿

对我们当中的许多人说来，肉体的饥饿仅仅只是我们进食的诸多理由之一。我们进食还可因为我们感觉厌烦，因为别人也在进食，因为我们处于工作压力之下需要对自己犒劳一番，因为我们闷闷不乐，因为我们在回避做其他事，或者单单因为赶上时机了。当你感觉“饥饿”时注意一下你的情绪，是你开始向自己揭示进食的真正理由的一个办法。有些人往往将渴或累的感受混同于饿的感觉。

进食渴望

我们常对某些特定的食品味道有饥饿的感觉。如果你生长在一个，譬如说，总好给每一种食物抹上黄油的家庭，则要去适应不加黄油的食品的味道可能会很难。许多人在疲劳时或有一阵子未吃东西的时候非常想吃糖果。

对付这类进食渴望的一种方法就是定时就餐。如果你早饭只喝一杯咖啡、午餐只吃一份酸乳酪，那就很难抗拒身体在晚上所迸发的进食渴望。其中的道理是显而易见的。不过，只要你按时进餐，你就不大可能体验到肉体饥饿的痛苦。某些日子你也许会很饿，其他日子你又可能一点儿不想吃东西。你可以根据你身体的状况多吃或少吃，但绝不可到了吃饭时间却什么也不吃。

当你有一种食物产生进食渴望时，你不妨问问自己，有没有其他什么事可作为替代？例如休息一阵儿、洗浴一下、搂抱一番、进行一次脊背按摩、散一会儿步等等。问一下你自己是否可将进食时间推迟。你可否再等5分钟？可否再等半小时？再等几天？如果你觉得有必要进食而且立即就吃，则要控制自己，避免暴食暴饮。如果你想吃有盐味的食物，你可否吃一些烘烤的咸玉米饼而不吃马铃薯片？如果你极想吃巧克力，那就尝试一小块质量最好、最富滋味的巧克力。你要慢慢地、充分地品味它的味道，然后至少要等5天后才能再次品尝。或者你也可另找一种合意的巧克力食品来款待自己，例如不含脂肪的、低糖分的、巧克力味的冻酸乳酪。如果你发现自己难以应对进食的渴望，或者具有会导致暴食的强烈食欲，你可能会发现多了解一些有关饮食失调的知识将会有裨益。



饮食失调

数以百万计的人患有神经性厌食症和贪食症——与偏执型的节食方式或进食过多有关的饮食失调病症。其结果是严重的，往往会致命。虽然对你的身体说来，保持良好状态是十分重要的，但是许多人，特别是妇女，在量身制做或购买衣物时总是参照小得不合理的服装尺寸，参照杂志上的那些年龄、骨骼结构以及体型与她们自己截然不同的超级模特。

上佳的健康状况和良好的营养水平是保持身材苗条的惟一而切合实际的根基。如果你正在节食或坚持锻炼，或者节食成癖难以自拔，那么即使你已经很瘦了，你也可能需要帮助。你可以找你的医生或顾问谈谈，或者与国际饮食失调协会联系。



为何你想减肥？

请你花一点时间问问自己你为什么要减肥。你可能正在节食以挽救你的生命（在生病或极度肥胖的情况下），或者为了能穿较小尺码的服装以便参加专门的聚会。知道减肥的理由可以有助于你。对于你的目标——你想通过减肥达到的目的——越清楚，你就越易于获得成功。

在英国人的文化里，减肥是一项数百万英镑的行业。媒体中容光焕发（常常借助化妆品来增加魅力）、年轻苗条的“美人”形象会使具有一般身材和体重的普通人的自尊心丧失殆尽。而重量超过平均体重的人们可以体验到“穿衣着装”的巨大压力。事实上，减肥并不能带来爱情或保证幸福生活。如果你进行节食是为了找到幸福，你就是在冒严重失望的风险。

自我评估

本节将帮助你确定你需要减多少体重，哪些部位需要减肥，并帮助你通过了解你的体型和遗传倾向来给你自己设定可以达到的目标。你要确定你的新陈代谢率和你平均每天所消耗的卡路里是多少。所有这些，连同对你饮食嗜好的分析，将给你提供你所需要的信息，以便为你制定完善的节食/锻炼计划（本节你将需要使用笔和纸）。

我对于体重的信念：

（能想出多少答案就给出多少）

当我减了肥时，我会 _____

身材苗条的人 _____

因为我体重超标，我 _____

体重超标的人 _____

实例：

当我减了肥时，我会得到一份较好的工作。

当我减了肥时，我会变得更有魅力。

身材苗条的人是幸福快乐的。

因为我体重超标，我不能公开穿泳装。

因为我体重超标，我缺乏自律、没有自尊。

体重超标的人缺乏性感。