

Schlank und fit ohne Diät

不节食瘦身法

Friedrich Bohlmann

[德] 弗里德里希·波曼 著

靳军 译

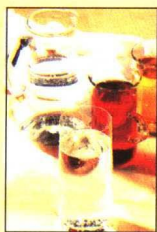
完美
身心

通向理想
身材的捷径

健康饮食
快乐减肥

GU GRAFE
UND
UNZER

辽宁人民出版社



不节食

瘦身法

通向
理想身材
的捷径

瘦身法

●[德]弗里德里希·波曼 著
●靳军 译
●辽宁人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

不节食瘦身法 / (德) 波曼(Bohlmann, F.) 著; 靳军译. — 沈阳: 辽宁人民出版社, 1999.3

ISBN 7-205-04492-8

I. 不… II. ①波… ②靳… III. 减肥~方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07763 号

by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

©1996 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

版权合同登记号: 06-1999 年第 23 号

开本: 889 × 1194 毫米 1/32 字数: 60 千字 印张: 4.5

1999 年 3 月第一版 1999 年 3 月第一次印刷

辽宁人民出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 辽宁美术印刷厂印刷

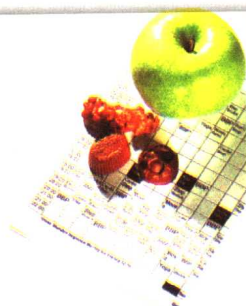
责任编辑: 李雪萍 于恩东

版式设计: 王珏菲

责任校对: 赵玉龄

(如有印装质量问题, 请与印刷厂调换)

前 言



现在，三分之一的成年人超重。另外，近二分之一的女人和越来越多的男人觉得自己太胖。以前可从没有那么多的人整天忙着节食。因此，先向您郑重承诺：本书能够帮助您绕过节食误区，同时轻松减肥。与那些除了带给您沮丧失意和不良饮食习惯的饥饿疗法挥手告别吧。在从事营养顾问工作的过程中，我越来越发现：如果某人认为，只有快速节食和体重尽可能快的下降才能为他自己带来魅力和生活乐趣，那么，他迟早会失望的。因为，最严格的节食法也无法创造奇迹。也许，当您饥肠辘辘地苦熬数月，终于达到理想指标时，却突然发现，36 码的衣服和平坦的腹部无法向您承诺幸福。这样一来，您就会陷入沮丧、痛苦的情绪之中。

您的减肥行动应该摆脱那些严格的饮食控制和虚假的承诺。不要让那些“快速减肥疗法”折磨您的身体，逼迫您放弃对美味佳肴的享受。与之相反：本书中介绍的练习能使您身心愉悦。自觉地培养出良好的饮食习惯。如果您将它们与书中的食谱配合使用，您就能直达理想体重，身体的舒适感也会与日俱增。这一套既适用于女性也适用于男性的减肥项目能帮助您更合理、更健康、更有效地减肥。更合理，是因为您将学会如何从头到脚地减肥；更健康，是因为书中介绍的美味佳肴中含有大量维生素、矿物质等至关重要的元素，只对“肥胖的罪魁祸首”脂肪亮起了红灯；更有效，是因为体操练习能够使您想瘦哪儿，就瘦哪儿。



目 录

前言

- (1) 抛开苗条幻想，快乐减肥
- (1) 苗条就是美吗？
- (1) 时代更迭中的美之标准
- (3) 美是一种生活感受
- (8) 告别苗条神话
- (10) 增强您的自信心
- (14) 先量尺寸，然后再减肥
- (14) 历史悠久的体重公式
- (16) 时髦的身体公式：身体标准指数
- (19) 请您注意使自己感觉舒适
- (24) 苹果形，还是梨形？
- (26) 减肥
- (26) 肥胖带来疾病
- (30) 塑造动人身材
- (37) 瘦的麻烦
- (41) 选择开始减肥的最佳时间
- (44) 为什么会胖起来？
- (44) 肥胖的人并不比其他
人吃得多
- (45) 遗传基因导致肥胖
- (48) 脂肪使人发胖
- (48) 脂肪抑制新陈代谢
- (50) 太多的脂肪，太少的破
水化合物
- (53) 心理因素是肥胖的诱
因吗？
- (53) 测试您的饮食行为
- (55) 不必进行严格的饮食
控制
- (56) 试验台上的节食瘦身
法
- (57) 节食 ABC
- (57) 节食类型一览



- (59) 理智的减肥
- (59) 菠萝节食法
- (60) 油腻节食法
- (60) 布里吉特节食法
- (60) 斋戒节食法
- (61) 瘦肉鸡蛋节食法
- (62) 鸡蛋节食法
- (62) 蛋白质节食法
- (63) 爱斯基摩节食法
- (63) 减半节食法



- (64) 美氏节食法
- (64) 营养素节食法
- (65) F 计划节食法
- (65) 哈斯医生节食法
- (66) 分离原则
- (66) 荷泊莱节食法
- (66) 好莱坞节食法
- (67) 土豆节食法
- (68) 克莱希纳节食法

- (69) 粮食节食法
- (69) 路茨节食法
- (70) 玛尤节食法
- (70) 美尔疗法
- (71) 彻底节食法
- (71) 蒲氏节食法
- (72) 精神节食法
- (72) 大米节食法
- (73) 施氏饮食法
- (73) 马车夫疗法
- (74) 四季疗法
- (74) 体重监督员
- (75) 节食的几大缺点
- (76) 特效药: 虚假的承诺
- (76) 泻药
- (77) 针灸
- (77) 食欲抑制剂
- (78) 卡尼汀
- (78) 减肥茶





不节食瘦身法



- (78) 酶
- (79) 脱水药
- (79) 古仁纳
- (79) 顺势疗法药片
- (80) 催眠术
- (81) 咖啡
- (81) 膨胀物质
- (82) 电流刺激
- (82) 芬兰浴疗法
- (83) 塞罗托宁
- (83) 微量元素
- (83) 维生素 B₁
- (84) 柠檬汁
- (84) 清淡饮食, 成功减肥
- (85) 忘了卡路里吧!
- (85) 清淡饮食——健康减肥
- (90) 摒弃偏见
- (91) 无需控制卡路里, 只要盯住脂肪
- (94) 解除禁令
- (95) 灵活机动
- (96) 减肥始于正确的观念
- (97) 激励练习
- (100) 养成良好的饮食习惯
- (102) 男人更难减肥
- (104) 奖励自己
- (105) 健康饮食不麻烦
- (105) 减肥菜谱
- (106) 早餐
- (108) 快餐和沙拉
- (114) 扫除脂肪 重现光彩
- (114) 使身材变得更美
- (114) 运动检查
- (116) 多一些肌肉, 少一些脂肪
- (117) 胖人的理想运动方式
- (120) 塑造理想体形
- (120) 练习前的热身
- (121) 健腹操
- (122) 健胸操
- (124) 健臀操
- (126) 髌部练习
- (127) 大腿健美操
- (129) 腰部健美操
- (131) 帮您塑造美妙身材的健身练习



减肥的过程应该充满乐趣!如果为了达到理想体重不断地挨饿,身心痛苦,那么,就很难把节食坚持下去。

抛开苗条幻想,
快乐减肥

苗条就是美吗?

在鲁本斯的时代,人们以胖为美。300年前,人们对卡路里还一无所知,当然更谈不上对它斤斤计较了。此外,那时,隆起的腹部象征富足、幸福的生活。如果在巴洛克时期也有时尚杂志的话,那么,在封面上向您微笑的一定是玛丽安妮·塞格布莱希特,而不是克劳迪娅·希弗。在前几个世纪中,甚至在几十年前,那些在当今社会中对自己浑圆的体态倍感绝望的人绝对算得上是极具魅力。

时代更迭中的美之标准

对于那些为自己的体态发愁的人来说,即使他们知道自己的身材在以前算得上是标准身材,他们也不会得到多少宽慰。因为他们总是在想,为什么现在偏偏是那些纤瘦的人被视作美丽、富有魅力?或是为什么广告中的模特大多数都是瘦骨嶙峋?巴洛克风格的画家彼得·保罗·鲁本斯为他的作品《赐人欢乐和美丽的三女神》所选出的女模特,若是以今天的眼光来看,其体态绝对算不上是让人赏心悦目。这几位象征美神与爱神的希腊女子矮小而粗壮,在当今的选美比赛中,她们恐怕连复赛都进不去。



审美观是迎合潮流的

人们的审美观在不断地变化，并且，被打上了社会的烙印。哪个人好看，哪个人不好看，没有客观的标准。有时，像玛丽莲·梦露般浑圆的身材被倍加赞赏，可有时，体态纤瘦的人会成为公众效仿的偶像。通常，杂志封面上那些体态瘦弱的模特都不同程度地被厌食症所困扰。所以，请您千万不要趋之若鹜地去效仿她们。把这种危害健康的审美观从您脑子里赶出去吧！就算您的身材与当时的时髦体形相距甚远，您也一样可以认为自己很美丽呀！让您自己不要受某种固定模式的左右，您不需要有什么“身材偶像”。

各个时期中的美

是苗条是美，还是粗壮、肥胖是美，不同时代的人们对此的看法大相径庭。希腊的女神塑像展示了臀肥体健的妇女形象，古罗马雕像中的妇女形象也属于这一类。直到大约550年前的早期文艺复兴时期，身材苗条的女子才得以在画中一展芳容，然而，与当今的审美观恰恰相反，她们的胸部较为平坦，腹部微微隆起。在后来的文艺复兴运动中，人们对古希腊的审美观极为推崇，由此，人们的体重开始普遍上升。在巴洛克风潮中，这股势头更是登峰造极。在彼得·保罗·鲁本斯的作品中，美女都长得丰腴圆润。直到本世纪20年代，身材纤瘦的女子仍被视为弱不禁风，不够健康。后来，带刘海儿的短发、纤细的身段和平坦的胸部成为推崇妇女解放的时髦女性的标志。第二次世界大战后，玛丽莲·梦露以她丰满的身材成为大众的偶像，丰满这是这一时期的时尚。15年之后，平坦的胸部、瘦长的身材又重新领导了时代的潮流。可是，今天，短短的30年之后，高高隆起的胸部又重新让众多女子梦寐以求。在这种时代精神的影响下，男子也都渴望拥有健硕的体魄，而不是满身赘肉，大腹便便。

玛丽莲·梦露，50年代的性感明星。但是，在当今的时代，她恐怕不会成为众多少女的模仿对象。



现在，许多妇女杂志都给出了一些着装方面的建议。比如说，胖女人该如何打扮自己。请您关注一下这类文章，并尝试一下。

请您清楚地了解自己的动人之处，并将您的美丽展示出来。若是您对自己满意，充满自信，那么，您的美丽光彩便会散发出来。体操、节食等手段可能会使您拥有完美的身段，但是，若是您想真正变得美丽，那么，请您时刻提醒自己：我很美，我魅力四射。

美是一种生活感受

请您作一个小测验：如果要您在一封给陌生人的信中形容您自己，您会怎么写？高个子，苗条，胖，金发，嘹亮的声音，一头秀发，棕色的皮肤，步伐轻快，目光敏锐？



想象练习

请您这样开始这个测验：找出您用来形容自己外表的词，而不要管它是褒义词还是贬义词。您脑子中首先会蹦出哪些词来？是褒义词还是贬义词？

从这个测验中，您立刻就会知道您对自己的评价。

照镜子的时候，请您不要总是给自己的身材挑毛病，您还要学会去发现它的优点。



然后，请您把这个测验继续下去，特别是当您首先想到的是一些贬义词的时候。您喜欢自己的声音、步态吗？您的脚呢？您的笑容呢？然后，您一下子就会知道，您自己究竟具备多少那些被您倍加赞赏的仪容举止。在这样一个不断发现、认识的过程中，请您思考一下：您的标准是从何而来的？请您学会去区分：这些标准是您自己的想法，还是更多地来源于您的配偶、父母、朋友，甚至是广告对您的影响。如果这些标准的确是您自己的看法，那么您尽可以按这些标准去要求自己；可是，如果是某个人认为您的面色过于苍白，臀部不够迷人；或是某人认为您的发型过于呆板，那么，您只管把这些评论当做耳边风就是了。

了解自己的魅力

请您利用下面的练习找出您的迷人之处：

镜子练习

请您站在一面能照到您全身的大镜子前。然后，观察一下您自己，先不要作出什么评价。

请您尽可能地收紧腹部，然后，深吸气，鼓起肚子，能鼓多高就鼓多高。这个动作最好做得夸张一点儿，直到把您自己逗笑为止。

接下来，请您像平常一样随意站好，然后，用评判的目光审视一下自己：我喜欢自己身上的哪些部位？为什么别的部位我就不喜欢？我怎么样才会喜欢它们？请您把这些问题答案据实记录下来。

请您利用上一次的测验找出您的评价受其他人影响的程度。只有这样，您才可以肯定地说：虽然我的配偶认为我的腰部过于宽大，但我觉得自己的骨盆显得很性感，我很喜欢它。

您最好找一张纸，把您在自己身上找出的优点和缺点分两栏记录下来。请您把这张纸保存起来，在这一节的下一个测验中，您还得用它。

通常来说，这个测验对于男子比较难。几乎没有一个男子愿意在镜子前花上几分钟来观察自己的身体。还有那些较肥胖的妇女。在她们身上，也会发生这种情况。她们常常会刻意地避免在大镜子前亮相。请您改变一下测验方式：您可以不站在镜子前，而是换另一种方式。比如说，您可以平躺在床上，轻轻地按摩自己的身体。在这个过程中，您可以思考一下，您对自己手指所触及的这个部分所持的好感或厌恶感达到了什么程度。您身体的哪个部位使您沾沾自喜，哪个

部位使您想起来就要皱眉头？

客观地评价自己

当然，您一定会在您的身体上发现某些弱点。比如说，膝盖处太瘦啦，没有小蛮腰啦，腹部太鼓啦，诸如此类。您越是以客观的眼光来观察自己的身体，越是对自己从头到脚细细品评，您就会对自己有越多的正面评价，这样一来，尽管还存在这样或那样的缺点，您也不会认为自己的形象是一团糟了。请您有意识地忽略掉那些不甚完美的部位，不要夸大这些瑕疵：它们只是一首乐曲的几个杂音。请您实事求是地想想，该怎样除掉这些不和谐的音符。

如果您不清楚哪种类型及颜色的衣服更适合您，请您翻阅一些这方面的杂志。然后，请您有意识地选择适合您的颜色。

订立计划

请您找到上次测验写的那张单子。然后，在一张大纸上写出您身上使您烦恼的特征。接下来，请您考虑一下，该怎样与这些小家伙做斗争。提高运动强度，降低脂肪的摄取量，这会使凸起的腹部变得平坦如初。充足的睡眠会使您的皮肤更加如凝脂般娇美。“美丽与完美无瑕是两个不同的概念”，只要您明白这个道理，那么，瘦骨毕现的膝部、短粗的腿和平坦的胸部也就不会成为您的“眼中钉、肉中刺”了。请您把这些另起一行写下来。

请您再另起一行，写出您的具体做法。比如说，报名参

加体能锻炼班，每个月只休息一天；餐馆里的食物过于油腻，所以以后每天在家煮饭吃，等等。请您把这些都写下来。

请您认真考虑一下，在您目前的日常生活中，有哪些做法是您能切实付诸实施的，并且，给您自己订立一个确定的期限。比如说，您什么时候开始去体能锻炼班；您要在多少天之内完成这项计划。请您把这些日期也列入表格中，然后，把这个表格夹到日历中，以便使计划早日成为现实。

您用这个计划来确定，您是否要减肥，要减多少；是想要紧绷有力的肌肉，还是想使肌肉不那么僵硬；是否想利用日光和棕色的润肤油使自己的肤色变得暗一些。总之，您不要一味地模仿所谓的标准美人，而是要根据自己的特点。您千万不要订立这种目标：我要拥有像画报上明星的那种身材；或是，我希望自己看起来像杂志封面上的模特一样。您所订立的目标应该使您感到身心愉快，没有必要非得找出一个固定的模仿对象不可。

从清晨开始，树立自信心

一个广为人知的“练习”可能会帮助您更容易地接受自己及自己的身体。请您比平时早10分钟起床，这使得您在淋浴和穿衣服时更显悠闲。淋浴之后，请您在身上涂抹好带香味的润肤膏。然后，再仔细地化妆或是刮脸，使用一些高档的香水或是修面香液。这一切都结束之后，请您花些心思，挑出这一天要穿的衣服。好了，大功告成。这时，您就可以在清晨心情愉快地走出家门，对自己的魅力满怀信心。从这个小小的清晨“仪式”中，您会得到一些快乐，从而使您每一天都能为自己的外貌动动脑子。当然，这个办法能取得成效的前提条件是：您喜欢自己的身体。



不节食瘦身法



对您自己好一点儿。这会让您容光焕发，神采奕奕。

告别苗条神话

减肥，不论是改变饮食结构，还是增加体育锻炼，加大运动量，都需要精力。所以，您应该在事前考虑清楚，您想通过减肥达到什么目的。您对自己这样做的原因了解得越清楚，您就越会觉得有动力去达到目标。并且，请您坦白地告诉自己：有些目的是您单凭一副苗条的身材所无法达到的。尽管有足够的统计数据显示，对于苗条的人来说，生活的艰辛程度要低一些。比如说，他们更容易找到好工作。一项美国的研究调查表明，身材肥胖的管理者要为他们的超重部分付出代价：他们所得到的往往是一些报酬较低的职位，每超重1磅，他们每年就要损失1000美元的薪酬。尽管如此，他们对减肥后处境的期望值并不过高。因为，减轻10磅既不能使工作变得有趣，也不能使配偶增加幽默感。也就是说，如果在减肥背后隐藏着这些希望，那么，您就很容易会感到失望，然后，不可避免地，那些减掉的赘肉又会很快地回到您的臀部上。

请您回想一下，从什么时候开始，您的体重问题变得很明显？您那时遇到了哪些麻烦？工作压力特别大吗？一旦您认识到是哪些原因使您的体重增加，您就会有意识地将肥胖的罪魁祸首清除掉。

胖人的生活很艰难

超重的人总是自觉不自觉地把一切责任都揽到自己身上来。办公室里的小争执、与配偶的小摩擦，或是孩子调皮捣蛋，超重的人总觉得自己对此负有责任。于是，他们根本不去想，是否别人应该负主要责任，而只是一味地从自己身上找缺点。如果找不到任何客观原因，那么，领导经常大发雷霆，配偶总是心情不好，孩子变得惹人讨厌——这些似乎都铁定无疑地是超重者的过错。超重者要比常人多承担的，不仅仅是那几磅超出的重量，他们还要时常受到罪恶感的困扰。如果您在体形不断变得苗条的同时，不学会不卑不亢地为人处事，不学会说“不”，不学会按自己的意愿去生活，那么，一副苗条的身材也解决不了什么问题。不管怎么说，越是苗条、富有魅力的人，就越容易充满自信。那种外表看起来顺眼的人比较容易就能博得他人的好感，人们对这类人的信任程度也比较高，认为他比别人更能干，有工作能力和创造性。那些体重处于标准水准上的人总是能获得他人的青睐，他们不必花太多的力气，就能赢得别人的赞赏。有这么多的优势条件，他们就更容易建立自信心，以饱满的热情投入工作，取得成功。所以，请您注意，在您的减肥之路上，请您有意识地注意树立自信心。只有这样，您才能消除自卑感，来一次从内到外的“改头换面”。



请您写下您通过减肥所要达到的目的以及达到目的的方式。



确立目标，拟定战略

请您腾出一个小时，安安静静地坐下来，把您通过减肥所要达到的目的都列一下：您希望变得更加有柔韧性，赢得更多的朋友，或是希望婚姻生活更加幸福美满？在这些方面，虽说减肥能多多少少地对您有所帮助，但是，要达到目的，起决定作用的还是您的积极性。您最好写出来，为什么您认为秀美的身材对您达到目标有所帮助；还请您写下来，为了达到这目标，您除此之外还要做些什么？如果您定期去游泳，那么，您的身体就会变得更加舒展而有柔韧性。显然，如果您的腹部平坦一些，您就会更有兴致去游泳池抛头露面。可是，好身材就能左右爱神之箭吗？您需要在减肥的同时注意提高与他人交往的能力；也许，您应该抽出更多的时间来与朋友们相聚。

增强您的自信心

不论您是想成为爱神之箭的靶子，还是于您而言，减肥的目的只是想使自己生活得更愉快一些，您都应该知道。如