

100天的 蜕变

健康+快速
瘦身
不反弹!

——用运动让自己重生

张长青 / 著

没有凤凰涅槃的坚持
就没有美丽性感的惊艳



用运动让自己重生

张长青!

张长青

张长青

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

100天的 蜕变

——用运动让自己重生

张长青 / 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

100 天的蜕变 / 张长青著. —北京: 北京理工大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5640-8279-6

I. ① 1… II. ① 张… III. ① 减肥—保健操 IV. ① C831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 200477 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京恒石彩印有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 147 千字

版 次 / 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 李文文

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



谨以此书献给：

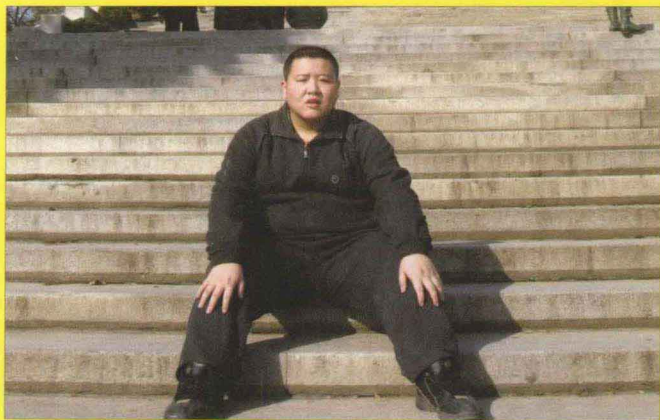
- 一、想减肥而没有信心的胖友；
- 二、认为肥胖无关紧要的胖友；
- 三、想减肥而缺乏毅力的胖友；
- 四、想减肥而没有科学方法的胖友；
- 五、减肥成功之后总是反弹的胖友。

四年前，我是一个二百五十多斤^[1]的胖子。只有胖子，才最能够理解作为胖子的苦恼，才能懂得胖子的辛酸；也只有减过肥的人，才知道减肥的

[1] 1斤=500克。

喜怒哀乐、酸甜苦辣。为了减肥，我吃过药，做过针灸，可以说，只要市面上有的减肥方法我都尝试过，但钱花了不少，身体受了不少折磨，效果却十分不明显。也许是久“病”成医，经过自己的不懈努力，我慢慢摸索出一套“不吃药、不花钱、不反弹”的、快乐高效的运动减肥操。加上自己科学合理的饮食、不懈的亲身实践，此套减肥操的效果可以用“神奇”两个字来形容。通过自己创造的这套“科学饮食+减肥操”的减肥方法，我仅仅用了一百天时间，就成功减掉一百斤，被身边的人视为“传奇人物”。而且，经过减肥成功后的调理，我的体重保持四年多未反弹，持久拥有美好身材。

在减肥道路上，我并不孤单，我从来不是一个人在战斗，有很多人给



四年前

那个时候的我，还是一个二百五十斤的大胖子，
每天行动很累，但也很快乐。

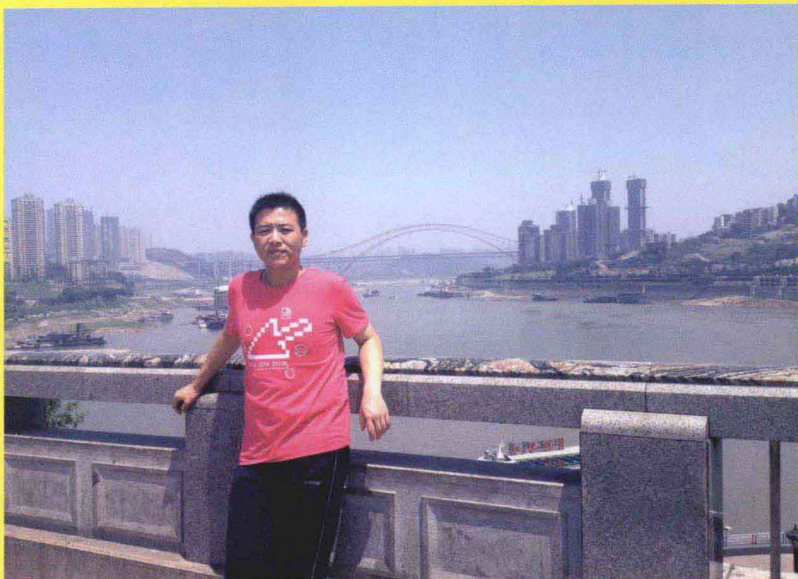
予了我莫大的支持和鼓励，当然也免不了一些人的嘲笑与讽刺。回想过去的点点滴滴，朦胧又清晰……

在我减肥的那些日子里，家里的大饭桌上，往往只有几个青菜，很少有肉食。并没有减肥需求的爸爸和妈妈，为了支持和帮助我，每天和我一起吃着清淡的饭菜，每天坚持和我一起跑步、做减肥操、陪我聊天；在我沮丧失落的时候，给予我理解和鼓励；在我取得点滴成绩的时候，和我一起分享喜悦和欢乐。在这里，我要感谢我的爸爸、妈妈，感谢你们陪儿子走过那段凝聚着无数汗水和心血的日子。儿子如今实现了当初给你们的承诺，我要让你们为我而骄傲，我做到了。我爱你们，我亲爱的爸爸、妈妈！

我还要感谢所有曾经嘲笑过我的人、挖苦过我的人、鄙视过我的人，感谢我成长道路上所有的“敌人”。是你们挖苦的话语让我认清了自己，是你们的嘲笑让我变得坚强，是你们的鄙视让我更加坚定了信念。

我更要感谢一直陪伴我左右的其他胖友兄弟姐妹们，包括我的胖友同学、胖友同事等。在我肥胖的人生岁月中，是你们一句句温暖的话语，给了我不懈的斗志。我们曾有着一样的身材，有着一样的心境，所以更容易理解对方，更容易凝成一股绳向我们的减肥梦想迈进。我现在减肥成功了，我会把自己的减肥经验分享给所有的胖友们，希望每一位胖友都能早日摆脱别人挖苦的话语、嘲笑的表情、鄙视的眼神。

也许是因为我惊人的减肥效果，也许是我的这股不服输、不放弃的坚持，我的“传奇经历”吸引了多家电视台和媒体对我进行采访，并邀请我录制节目。我先后 20 多次在北京、江苏、福建、天津等地的电视台与全国观众一起分享自己减肥的“传奇经历”和“成功经验”。



现在的我

瘦身成功之后，整个人都变得很自信、很阳光，爱说、爱笑。

同时，也把欢乐以及经验带给了广大的胖友。

为了能让更多的胖友们受益，为了能将自己的经历和经验分享给更多想减肥而没有信心的胖友、想减肥而缺乏毅力的胖友、想减肥而没有科学方法的胖友、减肥成功之后严重反弹的胖友，我整理出版了这本《100 天的蜕变》。如果这本书能给您一些斗志或者鼓励，或者可以帮您了解和掌握一种减肥方法并因此而成功健康减肥，那么我将欣慰至极。祝愿所有的胖友们早日减肥成功，拥有美好身材！

张长青

自序



这是一本什么样的书？在我看来，这不仅仅是一本记录我“传奇经历”和成功经验的书。希望大家不要只把它当作减肥的参考读物，更希望你们能从中体会到：

一个二百五十斤的胖子没有放弃追求美好生活的权利，即便他曾经被很多人无情地嘲笑过，但他还是对生活充满希望，直到有一天，他终于摆脱了众人的鄙视。

一个二百五十斤的胖子没有放弃追求事业的理想，尽管毕业实习时无数次带着简历去面试，都被人告知体重超标，毫不留情地被拒绝了，然而，四年后，经过他的不懈努力，他拥有了一份让很多人艳羡不已的工作。

一个二百五十斤的胖子，六年前，当朋友问他“你的梦想是什么”时，他说“减肥五十斤”，众人哄笑而散，认为他痴人说梦。可是，他用一百天的时间以超强的毅力成功减掉了一百斤且四年不反弹。

这个二百五十斤的胖子，也曾羡慕过荧屏上的帅哥靓妹的卓越风采，但老师告诉他：你没有什么才艺，别空想了。而且你那么胖，也碍眼，所以这个舞台不属于你。可现在，他已经是很多家电视台的特邀嘉宾。

如果你拥有梦想，那么请你不要轻易放弃。不管它距离你现在的的生活有多么遥远，只要不放弃，只要一息尚存，那就去努力。每天朝着它迈进一步，哪怕这一步很小，哪怕那目标遥不可及，只要你肯朝它前进，终有一天，你会拥抱它！

青春很短暂，我还记得《老男孩》里有这样一句歌词：“青春如同奔流的江河，一去不回，来不及道别，只剩下麻木的我没有了当年的热血。”年轻人就一定要做一些至少可以感动自己的事情，而相比很多事情，减肥



瘦身其实很简单

瘦身其实是一场持久战，只要能够坚持，就会看到自身的变化。

其实很简单，并没有想象中的那么难。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。千万别像歌词里说的那样，几年后已经没有了当年的热血，只剩下了麻木的自己。趁自己还年轻，要坚持追逐梦想，一鼓作气，争取获得成功。

其实，肥胖并不可怕，可怕的是你因为肥胖而失去信心，失去享受美好生活的乐趣。一路走来，我时常会想起过去那个二百五十斤的张长青。我很感谢他，当时他背负了太多压力，但每天依然那么乐观、积极地笑对生活。正是这种积极乐观的生活态度让我迈向了成功。

每个人在年少时，都会有很多美好的梦想，也许这些梦想很幼稚，也许这些梦想遥不可及，也许这些梦想是你不断前进的不懈动力。这些对自己未来的期望，随着时间的流逝，有的已经变成了现实；而更多的，尝试了一两次甚至根本都没有尝试过，就已经被我们无可奈何地放弃了。

古人云：“舍得，舍得，有舍才有得。”此话富含哲理，对于一些阻碍着我们走向美好未来的生活习惯，当舍就得舍。而对于我们追求的梦想，是不应该轻易放弃的。

也许，我们经历过太多挫折，受到过很多不公的待遇。我们一颗炽热的心在经过一次次打击后，渐渐变得冰冷，对将来也不再有什么热切的盼望。然而，人生可以平淡无奇，可以随遇而安，但决不应该得过且过。没有了激情，没有了向往，这样的人生还有什么意义？

也许，我们在某些事情上，从来没有成功过，但这并不意味着我们在这件事上已经失败。过去的一切经历只是尝试罢了，这些失败的经历给成功之路提供了宝贵的经验，切不可因噎废食啊！

做任何事情都一样，只要不放弃，就有机会。减肥的过程很苦、很难，意志稍微放松、信心稍微动摇，都可能前功尽弃。但这都没有关系，哪个婴儿学走路时不会摔跤呢？

在减肥中最容易放弃的时刻，要咬紧牙关坚持，成败往往就在一念之间，就如同长跑中的极点，坚持过了那个极点就会是另外一片天地。最难熬的正是成功的关键。

林肯说“四十岁的人要为自己的外貌负责”，因为那时候，他已经是足够独立的人了。现在，将近而立之年的我，决定对自己的外貌负起责任，为让自己生活得更好而负起责任！于是，我努力减肥，这期间，有汗水，有苦涩，更有笑容……

减肥成功的四年来，我一直在强调一个观点，那就是：不要单纯为了体重而减肥，也不要为了别人的眼光而减肥，而应该是为了健康而减肥！无论你是否需要减肥，不管你超重了多少斤，每天适当运动，对加速体内的新陈代谢，提升身体的健康水平，都是很有帮助的。

减肥除了减掉自己身上多余脂肪，更加重要的是：

减肥，是你冲破自己命运枷锁的过程！

减肥，是你树立信心，拥抱美好明天的过程！

减肥，是证明你自己能力和价值的过程！

胖友们，在减肥的道路上，只要保持合理的运动、健康的饮食以及永不放弃的决心，就一定可以成功。你要相信，你从来都不是一个人在战斗，

在减肥的道路上不光有你，还有我们。让我们大家一起并肩战斗，一起创造奇迹吧！

我呼吁：全天下的胖友联合起来一起减肥，一起用汗水迎接属于我们自己的明天！

爱美的朋友们，快快抛弃不合理的减肥方法，加入到正确的瘦身运动中吧。请相信，在这里，只要用很短的时间，你就会发生惊人的变化。

如果你认为减肥很艰难又容易失败，如果你现在正因为减肥暂时没有效果、减肥失败或者减肥后反弹而苦恼，如果你想马上减掉体重但却苦于找不到一个合理快速的方法，那么，现在你可以翻开这本书，尝试这种我



保持良好的心态

无论是胖还是瘦，良好的心态最重要。凭借良好的心理素质，无论什么样的困难都能够克服。

目 录

CONTENTS



Chapter 1

减肥前的人事物语 1

Chapter 2

减肥前的尝试与心态 15

Chapter 3

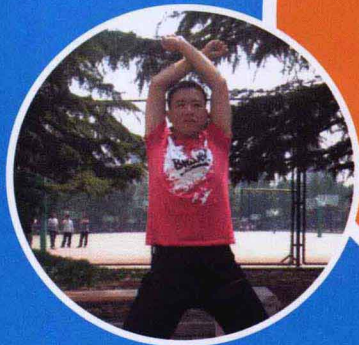
减肥日记 25

Chapter 4

减肥后的调理 177

Chapter 5

我的减肥秘籍 185



Chapter 1

减肥前的人事物语

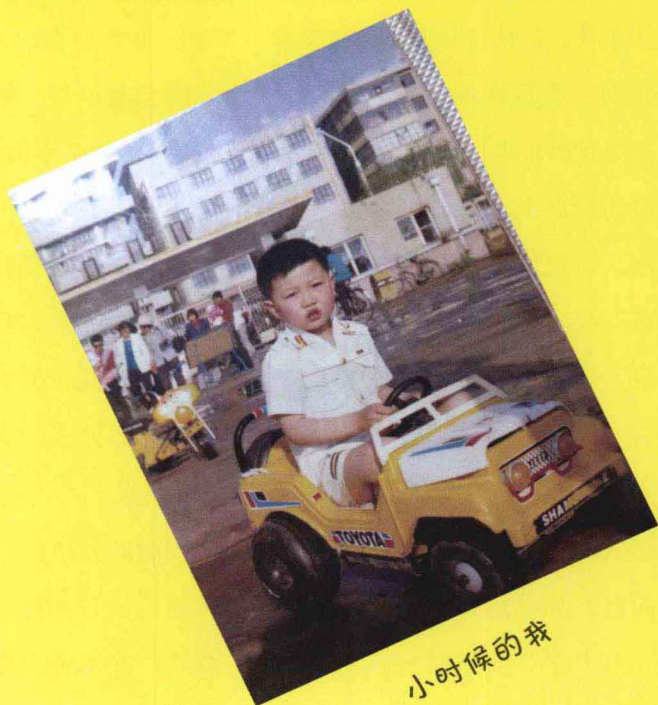
家里生活虽然不算富裕，但也不穷，所以不存在温饱问题。可能是我天生对食物或者零食颇有好感，只要一看到零食，我就会有种莫名的亲切感，大到饼干、火腿，小到干脆面、萝卜丝、花生等，都是我的最爱。

(一)



小时候，我最大的爱好就是吃。那时候，爸爸妈妈工作很忙，上班的地方又离家很远，所以中午回不了家，他们就把我放在了奶奶家。奶奶一向很疼爱我，总是买很多很多的零食放在家里让我吃，每天中午都给我做各种各样可口的饭菜，我的肚子每次都吃得胀鼓鼓的。爸爸因为工作的关系，有时会到全国各地去出差，每次出差回来一定会带一大包当地的特产给我吃，比如北京的焦圈、蜜麻花、豌豆黄、艾窝窝，上海的蟹壳黄、南翔小笼馒头、小绍兴鸡粥，天津的嘎巴菜、狗不理包子、耳朵眼炸糕、贴饽饽熬小鱼、棒槌果子、桂发祥大麻花、五香驴肉等。每次都够我吃大半个月的。父母因为不经常在我身边，生怕我营养不良，所以任何值得庆祝的节日，他们都会带我去饭店大吃一顿。

小学时早餐是学校统一配备的，但我从来不吃，因为父母从来不会放过一日三餐的任何一餐给我“大补”，而且我的消化能力又超好，食量还很大。去了亲戚朋友家，大家看我那么喜欢吃，都说“正在长身体，再吃点儿吧，没关系的”。于是乎，我真的“长了身体”——长成了庞然大物。



小时候的我

我征服食物的战绩每年都在刷新，从一口气吃5根雪糕，到一整个西瓜，到5个汉堡，再到可以吃60个饺子……我接连不断地创造奇迹。

当时，家里生活虽然不算富裕，但也不穷，所以不存在温饱问题。可能是我天生对食物或者零食颇有好感，大到饼干、火腿，小到干脆面、萝卜丝、花生等，都是我的最爱。但吃正餐就比较挑食了。我爱吃油多的素菜，而且油越多我越喜欢，因为油多的东西很香、很有滋味。肉类食物里，我最爱吃猪肉，最不喜欢吃鱼肉，因为鱼肉刺太多。小时候吃鱼还卡过一次鱼刺，到了医院，因为年龄小被吓得哇哇大哭，直到鱼刺被取出来才停止哭泣，以后便再也不敢吃鱼了。真是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”！所以我对鱼

肉总是有点恐惧，总觉得鱼肉不如猪肉那么实在，肥肥香香的。

说到猪肉，我最喜欢吃五花肉，因为五花肉肥瘦相兼，吃起来不腻又香。红烧五花肉和东坡肘子一直伴随我成长，成为我童年不可磨灭的记忆。无数次家里的饭桌上，红烧五花肉和东坡肘子基本上都被我包了，妈妈看我那么爱吃，每次就做很多给我吃。此外，鱼香肉丝、焦溜丸子也是我的最爱。而且，我有个亲戚是学校后勤卖饭的，记得当时他对我特别好，每次都给我最大的饼，米饭也堆得像小山峰似的，每顿饭我都吃得很撑。当时就只顾着吃，没有意识到暴饮暴食热量高，没考虑健康、卡路里，只知道美食是一种享受，很喜欢那种“征服”食物的感觉。

那时候我一直觉得吃得多很好，并没有觉得肥胖是负担，反而觉得胖很可爱。而且，从小到大，无论在家中还是在外边，我都是“万人迷”。我的脸是“万人迷”的招牌之一，胖乎乎的肉脸，谁见到我都会忍不住过来捏一把。

那时候朋友们对我的评价大多是：“胖胖，你真的好可爱哦”“你千万不要减肥，不然就不可爱了”“圆圆的，你不要减肥，不然就不好看了哦”。连老师也在给我的评语里这样写道：“你胖得可爱，胖得惹人喜欢，真是我们班的活宝。”

于是，在众人善意的谎言下，我完全没有意识到“胖”有什么不好。现在想起来，我只能说那时候我周围的人对我太好了，从来都注意不让我觉得自己胖、觉得自己和别人不一样，让我无忧无虑快乐地生活着。于是，我保持着这个状态进入了初中。