

Nica's Diet

尽情吃 也会瘦！

——仁香的
大脑减肥法

〔日〕仁香 / 著

刘东婧 / 译 薄锦 / 校译

新概念减肥术

“享瘦脑”减肥法

——享受美食的同时
也能让身体变瘦！



中国出版集团



现代出版社

尽情吃
也会瘦！

——仁香的
大脑减肥法

Nica's Diet

版权登记号：01-2011-6933

图书在版编目（CIP）数据

尽情吃也会瘦！：仁香的“大脑”减肥法 /（日）仁香著；
刘东婧译；薄锦校译．—北京：现代出版社，2013.9

ISBN 978-7-5143-1697-1

I．①尽… II．①仁… ②刘… ③薄… III．①减肥—方法
IV．①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第204469号

Nica no Tabeteyaseru Happy Nou Diet

© Nica 2011

First published in Japan 2011 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken
Publishing Co., Ltd. through EYA Beijing Representative Office

尽情吃也会瘦！——仁香的大脑减肥法

作 者 [日]仁香
译 者 刘东婧
校 译 薄 锦
责任编辑 赵海燕
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264（兼传真）
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 3.5
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1697-1
定 价 28.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

What's Nica's

养成“享瘦脑”的五大法则

我能成功减去 13 公斤，是从不再抱着背水一战的决心减肥、终止了激烈运动、终止了严格节食开始的。

为什么停止了减肥后反倒开始瘦下来了？答案就在于“大脑”。

不管怎样努力减肥，如果没有“享瘦脑”就瘦不下来。

所谓“享瘦脑”，就是不给大脑施加压力，心情总是很好很快乐的“轻松脑”。

仁香的减肥法基本不会对大脑造成什么压力，选择的是烹饪和运动的方式来实现。

只要坚守以下五大法则，会连自己正在减肥的事都忘掉，

每天都变得快快乐乐，体形也会随之发生改变哟！

1

以大米 为主食

很多人认为富含植物纤维的糙米更适合减肥。但是，考虑到大脑所需要的营养，还是大米更好。大米含有大脑必需营养的 70%，是“轻松脑”不可或缺的食材。请以大米为主食，同时辅以蔬菜和蛋白质，平衡摄取营养。单纯节食的减肥方法不可取。

2

不要设立短期内 无法现实的目标

如果带着一个月减掉 5 公斤、两周减掉 3 公斤这种“必须马上瘦下来”的心态来减肥，会给大脑施加最大的压力。所以，不要规划减肥的短期目标，直接考虑一年后减掉多少公斤这样的长期目标吧。只要养成“享瘦脑”，体重和体形就会一点一点地发生变化，所以不用担心哦！

3

不要做无法长期 坚持的事

无论是运动还是节食，无法长期坚持的话，就会在执行时抱持“好辛苦”、“好麻烦”的心态。这对大脑来说正是一种极大的压力。能让人觉得“好开心，每天都想继续！”的才是轻松脑减肥术。如果认为自己无法长期坚持的话，就从拉伸、按摩等方法中找出自己容易坚持下去的那一种。

Diet?



减肥前**63公斤**



减肥后
50公斤

4

勾勒出自己 一年后的模样

你希望一年后瘦下来的自己变成什么样呢？具体地想象一下吧。瘦下来后就“可以穿可爱的裙装”“遇到这样的好事”……请在脑海中尽情勾勒自己的向往。然后一定要在纸上记下来。只要通过描述向脑中灌输自己想要的画面，不知不觉中就能培养出“瘦身脑”。

5

进食同时怀抱 “真好吃！”的感恩心

自从我的想法转变成“有的吃就好”后，我就开始变瘦了。同样是吃一份食物，与其担心“吃了可能会胖”，不如带着“真好吃”的心态去吃，这样会减轻不少大脑的压力。如果边吃边想“这个不能吃”“这个吃了会胖”，就会对大脑造成很大的压力。让我们尽情地享受食物的美味吧！

尽情吃
也会瘦！

——仁香的
大脑减肥法

Nica's Diet

仁香的减肥血泪史

奇迹般地成功减掉13公斤的历程

在成功减掉13公斤以前，我真的经历了太多太多。

大家先来看看我的减肥史吧。

那段一再减肥失败的日子，如今回想起来仍会令我感慨万分。



我当时被选为广告模特时，一家体育报纸甚至打出了“火辣身材”的小标题（笑）。繁重的工作让我从那时起就逐渐压力增大，身体也出现了发胖的趋势。

1994年 19岁 考入短大的同时作为模特出道。在《CanCam》杂志的8月刊上首次亮相。

1996年 21岁 被选为钟纺株式会社的泳装代言人。同时，平面模特的工作也一下子忙碌了起来，出现了压力型肥胖的征兆。

2000年 25岁 在《CanCam》杂志5月刊中宣布封镜，之后一直休息。

2001年 26岁 从秋季开始在《domain》杂志上复出。成为不属于任何事务所旗下的自由模特。

2002年 27岁 再次加入事务所。与此同时，将个人舞台转移到了当时发展势头看好的白领系时尚杂志上。活跃于《oggi》《STYLE》《ef》等杂志。但是，从这个时候开始，减肥开始逐渐变得困难起来。

2003年 28岁 迈入28岁后，所有的不安一下子变成了现实……开始尝试各种热门的减肥方法。尽管立刻看到了效果，但是以前不怎么喜欢吃甜食的我，却变得想吃上很多，体重自然出现了反弹。减肥屡试屡败，体重最后竟然飙升到63公斤。幸好自己引以为傲的双腿借助有效的按摩，并没有变粗。

2005年 30岁 认识了现在的丈夫。终止了极端的减肥方法，转为“享瘦美食”减肥法。就在这一刻，减肥终于看到了曙光，体重开始下降。

2006年 31岁 成功减掉了13公斤！在6月举行了结婚仪式。

2008年 33岁 长子出生。产后也没有发胖。

2011年 36岁 完成了《仁香的减肥法》一书。如愿出版了自己的减肥书。



成为《CanCam》专属模特的我，也担任过这本杂志的封面女郎（上图自上而下分别是1997年7月刊、1997年9月刊、1998年7月刊）。从事模特工作的时候，即使体重有所增加，只要少吃一顿就会立刻降回去。



自从认识了丈夫后，我开始怀念大米的味道而恢复食用，从而开始迈上了成功之路。就各方面而言，这都是一次上天注定的相遇。



哪一个才是考拉？这就是圆乎乎的我最胖时的状态。我时刻牢记着“自己什么时候减肥成功，一定要出版一本减肥的书”。



我一直害怕反弹的产后时期，也能顺利地减轻体重。一旦拥有减肥脑一切都没问题。

前言

我在2009年有幸出版了一本生活类图书《1人5面，仁香的幸福美人道》。

这本小书很幸运地得到了大家的喜爱，
看到我在书的序言中提到的坎坷经历后，
有很多读者来信对我说：

“很受鼓舞！”“我也胖了N公斤，怎么都减不掉，好苦恼。”等等。
更是有许多读者关心：“仁香小姐是怎么减掉13公斤的体重的？”
“我们想更具体地了解仁香的瘦身秘诀！”

我在上一本书中也提到过，无论是以模特的身份而言还是以女人的身份而言，
双十年华都是非常宝贵的人生时期，在此期间增加了13公斤的体重令我痛苦不堪，
差不多花了三年的时间才终于恢复了原来的体重。

这三年我过得非常痛苦。无论是在精神上还是在身体上……

但是，体重增加导致的失业经历和整个减肥过程的艰辛，也让我收获了很多，
从而成就了今天的我。

说实话，如今回想起当时的经历仍然有些难受。但是，哪怕我的经验能为正在经历同样痛苦的朋友多少带来一点帮助也好，这份心意便是我此次提笔的原动力。

我将迄今为止的经验在心中反复咀嚼，进行了严谨客观的分析，
并在多位专家的帮助下研究了瘦身的原理，最终写成了一本书。

就我而言，出于职业需要，不得不奉行“模特=身材”的真理，
因此我对于“不瘦下来不行！”的执念要比一般人更为强烈。
正因如此，我想让大家知道的是，只要以自己的最佳体重为目标就好。

即使在模特界，瘦身重于一切的时代也正在走向终结。
节食过度会引发厌食症，这类错误的减肥方法十分危险。
减肥过度绝对不是什好事情！

衷心祝愿大家能够减肥成功，获得理想的体形，穿上喜爱的衣服，
然后度过幸福的每一天。

爱大家的

仁香

What's Nica's

养成“享瘦脑”的五大法则

我能成功减去 13 公斤，是从不再抱着背水一战的决心减肥、终止了激烈运动、终止了严格节食开始的。

为什么停止了减肥后反倒开始瘦下来了？答案就在于“大脑”。

不管怎样努力减肥，如果没有“享瘦脑”就瘦不下来。

所谓“享瘦脑”，就是不给大脑施加压力，心情总是很好很快乐的“轻松脑”。

仁香的减肥法基本不会对大脑造成什么压力，选择的是烹饪和运动的方式来实现。

只要坚守以下五大法则，会连自己正在减肥的事都忘掉，

每天都变得快快乐乐，体形也会随之发生改变哟！

1

以大米 为主食

很多人认为富含植物纤维的糙米更适合减肥。但是，考虑到大脑所需要的营养，还是大米更好。大米含有大脑必需营养的 70%，是“轻松脑”不可或缺的食材。请以大米为主食，同时辅以蔬菜和蛋白质，平衡摄取营养。单纯节食的减肥方法不可取。

2

不要设立短期内 无法现实的目标

如果带着一个月减掉 5 公斤、两周减掉 3 公斤这种“必须马上瘦下来”的心态来减肥，会给大脑施加最大的压力。所以，不要规划减肥的短期目标，直接考虑一年后减掉多少公斤这样的长期目标吧。只要养成“享瘦脑”，体重和体形就会一点一点地发生变化，所以不用担心哦！

3

不要做无法长期 坚持的事

无论是运动还是节食，无法长期坚持的话，就会在执行时抱持“好辛苦”、“好麻烦”的心态。这对大脑来说正是一种极大的压力。能让人觉得“好开心，每天都想继续！”的才是轻松脑减肥术。如果认为自己无法长期坚持的话，就从拉伸、按摩等方法中找出自己容易坚持下去的那种。

Diet?



减肥前63公斤

4

勾勒出自己 一年后的模样

你希望一年后瘦下来的自己变成什么样呢？具体地想象一下吧。瘦下来后可以穿可爱的裙装“遇到这样的好事”……请在脑海中尽情勾勒自己的向往。然后一定要在纸上记下来。只要通过描述向脑中灌输自己想要的画面，不知不觉中就能培养出“瘦身脑”。



减肥后
50公斤

5

进食同时怀抱 “真好吃！”的感恩心

自从我的想法转变成“有的吃就好”后，我就开始变瘦了。同样是吃一份食物，与其担心“吃了可能会胖”，不如带着“真好吃”的心态去吃，这样会减轻不少大脑的压力。如果边吃边想“这个不能吃”“这个吃了会胖”，就会对大脑造成很大的压力。让我们尽情地享受食物的美味吧！

胸、腰 & 臀

胖的时候无法不去在意自己的小肚子。
通过森永老师教授的
“超简单腹肌锻炼法”（参看第102页）
有效地帮助腰围大幅缩水！
全靠每天坚持锻炼。

胸围85厘米

腰围61厘米

臀围87厘米

大腿38厘米

小腿30厘米

脚踝19厘米

腿

不可思议的是，就连我胖了13公斤的时候，双腿也没有变粗。细想下来，觉得这是因为唯独双腿没有停止过每天的按摩。于是我从中明白了一点：哪怕是很简单的事情，只要每天坚持也是有意义的。



仁香身体

数据大剖析

目录



002 仁香的减肥史
奇迹般地成功减掉13公斤前的历程

003 前言

004 What's NICA's Diet?
养成“享瘦脑”的五大守则

007 仁香身体数据大剖析

010 泽口俊之「脑科学家」×仁香「模特」
强制性的减肥会产生压力
催生肥胖脑!!
只要养成“享瘦脑”
减肥就一定能成功!

025 仁香的减肥苦恼史
只是想着“不瘦下来不行”，
却看不见出路，
痛苦终日!

045 仁香的减肥成功史
放弃模特的工作，做回普通的女孩子吧。
“就算瘦不下去也没关系……”
靠这种心态迈出成功的第一步!

064 浜内千波〔烹饪专家〕× 仁香〔模特〕

滨内老师分析了仁香减重13公斤的经验并设计成菜单

“美食享瘦法”

靠家常菜就能实现!

072 不用给自己单独加菜也OK!

全家人都可以吃的
减肥菜肴

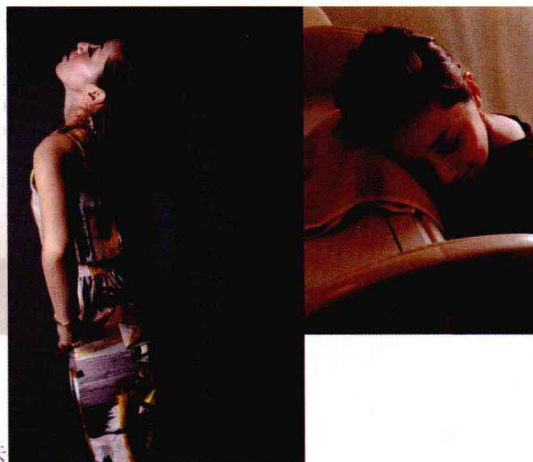
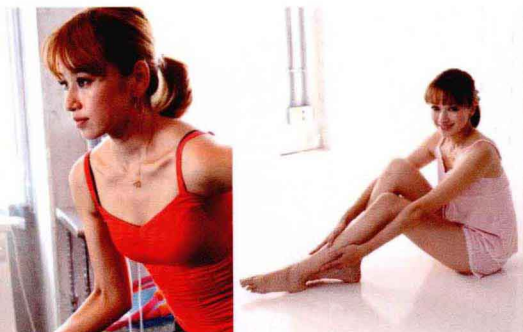
098 森永阳平〔针灸师〕× 仁香〔模特〕

仁香减肥史上对局部减肥最有效果的
拉伸运动和按摩手法大公开

不用进行激烈的有氧运动
也能实现苗条的体形!

100 也可有效预防产后发胖!

帮助全身清减的拉伸运动



072 加入蔬菜减少碳水化合物
配菜丰富的饭和面

076 即使不爱生吃蔬菜也可以美美地吃下去
健康食材制成的蘸酱

078 可以吃到大量的蔬菜
蒸、烧、焯蔬菜

080 健康摄取能加快新陈代谢的肉食
不需要使用油来做肉

084 对美容对孩子都很有好处
能够摄取好脂肪的鱼类菜肴

088 吃得太多,于是第二天需要吃帮助调理的
蔬菜汤和蔬菜汁

092 可以给小孩当晚饭吃的
低热量小吃

094 一顿就能摄取很多营养
只要煮一锅就能完成的煮锅菜谱

104 通过对双腿与腹部的集中护理
打造玲珑有致的身体曲线!
局部减肥按摩法

108 借助工具的力量轻轻松松变漂亮!
仁香的快速美容技巧

110 商品清单

111 后记

不谈大脑作用的减肥法
不是真正的减肥法！

泽口俊之 × 仁香

〔脑科学家〕

〔模特〕

强制性的减肥会带来压力，催生肥胖脑？！

只要养成“享瘦脑” 减肥就一定会成功！

如今，我依然能够从事着模特的工作，全因我当初放弃了模特工作，停止了节食，最后终于减肥成功。同一份饭菜，津津有味地享受美食，与满怀罪恶感地进食，会导致两种不同的脂肪生成结果。因此大脑与减肥之间一定存在着某种关联。于是，我和活跃于电视屏幕上的脑科学家泽口俊之老师，就大脑减肥术进行了一次对话。

仁香的

减肥法

观念有所转变后
就开始瘦下来了

泽口俊之老师

日本京都大学研究生院理学研究科博士。曾担任美国耶鲁大学医学系、日本京都大学灵长类研究所、日本北海道大学医学研究所教授职位，从2006年起开始担当人类脑学研究所所长一职。

仁香：“没有控制饮食，自己却瘦了下来。”

当我放弃节食后
却很快瘦了下来！

泽口：仁香小姐是因为什么才意识到减肥和大脑是有着某种关联的呢？

仁香：我为了减肥可以说是试遍了所有的方法。但是不仅没有瘦下来，反而胃口大增，饭量增加到以前的数倍之多。就在那时候，我现在的丈夫对我说：“正常吃饭没关系！”可是我刚听到这番话时，心想：“我都这么胖了，正常吃饭怎么可能没关系！”完全没法听进他的话。

泽口：通常都是这样的（笑）。

仁香：对吧？但是他的回答却是：“就算你胖了，我还是觉得你很可爱，所以不要担心啦。”对我说了很多这类表示肯定的话。听着他这些话，我那种“非瘦下来不可”的意识就逐渐变得淡薄起来，开始认为自己“正常吃饭也没关系”了。

泽口：在此期间你有坚持运动吗？

仁香：没有。什么都没做。但是我却在一年里瘦了13公斤。我也想过：为什么自己会瘦下来呢？明明没有做运动，并且饭量还是以前减肥时的好几倍。细想下来，我唯一的变化就是每天正常三顿饭，过着没有压力的生活而已。于是我就想：“说不定是因为这种‘不能吃’的压力消失后，原本紊乱的大脑机能就恢复了正常？大脑健康起来后，身体也随之恢复到了健康的状态？”

