

我的 减肥 日记

郑欣宜
My Diet Diary

● 江苏教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的减肥日记/郑欣宜著.—南京:江苏教育出版社,
2004.12

ISBN 7-5343-6108-7

我... 郑... 郑欣宜-日记

IV. K828.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第138380号

本书简体字版经香港青马文化事业出版有限公司授权出版,非经书面同意,不得以任何形式复制、转载。本书仅限中国大陆地区发行。

图字:10-2004-251

书 名 我的减肥日记
作 者 郑欣宜
出 版 人 张胜勇
责 任 编 辑 浦渊 王丽
出 版 发 行 江苏教育出版社
地 址 南京市马家街31号(邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集 团 地 址 江苏出版集团(南京中央路165号 210009)
集 团 网 址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京鑫富华彩色印刷有限公司
厂 址 北京市朝阳区王四营乡观音堂
开 本 889×635毫米 1/16
印 张 13
字 数 146千字
版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书 号 ISBN7-5343-6108-7
定 价 18.00元
发 行 热 线 010-62223842 025-83249327
盗 版 举 报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
欢迎邮购,提供盗版线索者给予重奖





序

肥姐：“心疼”

老实说，欣宜的体重问题，某种程度上是由我这个爱惜她的妈妈一手造成的。

出于妈妈的本能，每次烹调出的各色美食，都希望女儿能够把我的心血吃个精光，久而久之，她的体重便一发不可收拾。


当时，我心想：只要女儿活得开心，体重也只不过是小题罢了！

直到有一天，我忽然发觉每次跟欣宜去shopping，都会因为她的体形令她买不到喜欢的衣服，而最终使大家不欢而散；我发觉欣宜的胆固醇已经相当于一个30岁成年人的程度；我发觉因为肥胖而对欣宜构成了心理及生理的影响。至此，我开始意识到女儿真正有减肥的需要。

话说起来虽然容易，但作为母亲，我深深知道女儿的性格，凡事都强迫不来，所以即使心里面对她的事着急万分，但也只得耐心地静观其变。

终于，在某一个夜晚欣宜打长途电话给我，哭着说要减肥。我二话不说，立即为她张罗一切，亦不忘提醒她一旦开始减肥便不能中途放弃，这或许就是母亲所能给她的最大支持。

减肥期间，营养师为她设定的餐单，当然跟她以前所吃的大有分别，要将多年的饮食习惯一下子扭转，绝对不是一件容易的事。就以吃鲍鱼为例，我煮得一手好鲍鱼，以前欣宜不消



数分钟便可一下子吞掉七只。现在眼见她极其量吃半只鲍鱼便要小心翼翼地计算往后每餐卡路里的分配，眼见她那种面对至爱食物却强迫自己忍着的无奈表情，身为母亲的我又岂能不心疼？

还记得欣宜在减肥期间，就曾经数次因为情绪起了变化而做出一些惊人的举动。有一次，她可能实在憋得太久，所以竟一下子就将房门踢穿了一个大洞，真是把我吓了一跳。老实说，以往对于她的偶然性发泄行为，我都会加以体谅及容忍，但直至这一次踢门事件，我觉得欣宜已在容许自己作过分的发泄。我知道为了她的好处，我实在不能就此容忍下去，于是，我就严厉地对欣宜说：“当初我让你开始去减肥，纯粹是为了你的健康着想，我不想看见你因此变成魔鬼，如果是这样的话，你索性就别再减了。”听完了我的话，欣宜忽然知错了，她明白这样是不对的，叫我给她机会，说她真的很想继续完成整个疗程。结果我要她用零用钱来维修好那一道被她踢坏了的房门，亦尊重她的意愿，让她继续下去，而自此她也再没有如此冲动的发泄行径了。

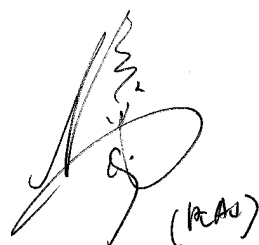
不过，说到底，天下有哪一个母亲会忍心看到女儿可怜的样子，虽然自知不应该，但我还是多次背弃自己当日对女儿说的话，反倒提出叫她不要再继续减了，说妈妈看得实在心痛！只是女儿反而坚决地拒绝，还说当初是我嘱咐她凡事都不要半途而废，为何我竟比她更早就说要放弃？刹那间，我发现原来我一直低估了自己的女儿，我的宝贝女儿其实比我想像中还要坚强，甚至比我更加坚强。最低限度我就从来没成功地坚持减肥。

经此一役，我对自己的女儿充满信心，更希望她日后做任



何事情都能像这次减肥历程一样，把持着坚定的宗旨，那我就一万个放心了。

欣宜这段减肥旅程，让我感动，也让我自豪。不过，瘦了、漂亮了的欣宜或许会令我这个廿四孝妈妈更担心呢！


(KAS)

序

郑少秋



记得从欣宜口中听到“减肥”二字已不止一次，但每一次看见美食当前，她到最后总是把持不住，有点三分钟热度。后来向我再次提起要减肥，我心想也是三分钟热度吧！想不到，这次她真的做到了。

在欣宜减肥的中段，曾经跟她吃过饭，我叫了一桌她最爱吃的饭菜，只见她小心翼翼地挑选计算每样食品，看见自己喜欢的食物又不能吃，不再是往日边吃边笑的可爱欣宜，看得我心也痛起来。

我忍不住劝欣宜不要太勉强，只要身体健康，即使肥一点也没关系呀！想不到她反过来安慰我，减肥事在必行，她绝不会中途放弃，只是让她有时哭一下、诉一诉苦便可以了。

现在看见欣宜脱胎换骨的成绩，我深深感觉到她真正打了一场硬仗。经此一役，她真正成长了，无论日后有什么难题，相信也难不倒她。

做Daddy的我，此刻可以真正地放心了。

序

张玉珊


其实早在肥姐向我提及欣宜有意减肥之前,我已托相熟的好友向肥姐提出过这个建议,只是欣宜断然拒绝,当时我还在想:必定是她对此仍没有作好足够的准备吧。

直到有一天,肥姐告诉我说欣宜主动提出想要减肥时,我却不禁自问:是否还没有准备好的反而是自己呢?

毫无疑问,能够接下这个任务,我当然十分开心,不过随之而来的,还有一定程度的压力及担心。要知道多磅数的减肥绝对需要惊人的毅力和恒心,然而我却听说欣宜是一个十分馋嘴的小女孩,她每天都要吃很多东西,饮食习惯亦早已被宠坏了。这一切令我不禁感到压力及担心。

直至我正式接触欣宜,我才知道我的担心是多余的,欣宜比我想像中要听话及乖巧。或许你真的不能想像一个才17岁的小女孩,竟然会有那一份不屈不挠的坚持,只要她定下了一个目标,就会集中全力向着目标走。她对我的一切指导从来都没有表现过疑惑,只是全心全意地遵守着我对她的一切要求。因此当疗程才刚开始后不久,她的进展已好得令人兴奋,我相信这全是由于她在相信“修身堂”的同时,也相信她自己,她知道自己一定会成功。

瘦身过程的第一个难关终于出现,就是为了欣宜的学业,她不得不回到加拿大升学。我一直强调减肥要成功,就要持之以恒,要减就必须一口气地去减,绝对不能分段进行,但我也



不能因此而强要欣宜留港。后来我主动向欣宜提出一个建议，就是特派一位瘦身顾问陪她一起返回加拿大，全程跟进她的进展，并在此期间给予支持及指引。当然，这绝对是为了欣宜着想，但我也不得不考虑到隐私的问题，担心欣宜是否会不喜欢有人打扰她的私生活。而结果却令我对欣宜更加刮目相看，在经过深思熟虑之后，欣宜回答我说她自己也觉得这个建议很有道理，还说会自己主动开口恳请妈妈答允。试问一个如此有思想、有立场的小女孩，怎能不叫我惊叹？因此，欣宜的加拿大瘦身历程反而成为了她整个瘦身过程中一个最重要的阶段。

为了让欣宜可以全心投入瘦身，我安排运送了一系列的瘦身器材到加拿大，加上驻守当地的营养师兼瘦身顾问，简直就好比在欣宜温哥华的家旁边建立起一个小小的“修身堂”呢！

作为欣宜整个瘦身过程的见证人，我绝对要赞赏欣宜的毅力及决心。在其中的很多过程里，我亲眼目睹过欣宜克服难耐的心理及生理关口，其中最基本的难关就是要她减少食量。欣宜自小就比一般人要吃得多，成长后的食量更足足是一般成年人的两至三倍，要她一下子将食量减至一般人的分量，就是要她比平常至少减三分之二。我自问食量虽较正常，但若要我一下子比平常减去三分之二，我也必定会叫苦连天，更何况对一个还处于发育时期的少女，思想还未完全成熟，就要她克服一个已根深蒂固的习惯，就更是困难。

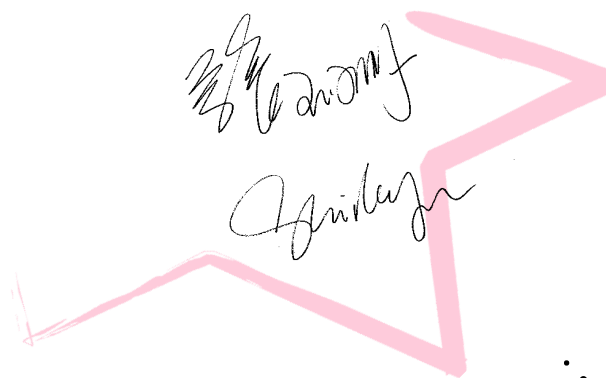
以往，欣宜一直保持着一种偏好吃得较咸及高卡路里食物的饮食习惯，加上她妈妈本身患有糖尿病，亦令欣宜自小习惯在饮食中限制糖分的吸收，结果却形成了一个脂肪过高而血糖过低的罕有身体状况，而这却又是最难减的类别。所以第一步要做的，就是先要为她调节身体，将体内脂肪减低及将血糖增

高，否则在往后的减肥过程中，她很容易晕倒。幸而在各方面欣宜都控制得很好，虽然在过程中她需要对至爱的零食忌口，要减少自己一贯的食量，也经历过两次平台期，但结果还是成功了，这完全是凭着她的毅力和意志。

回想起来，这次瘦身过程，着实是欣宜、肥姐和我三人同心的一次难得经历。欣宜也算是半个公众人物，当传媒开始对欣宜这次奋斗历程作报道以后，可以肯定公众的看法必然是好坏参半。当中有人会对欣宜的成功抱有很大的期望，有人会说一些令人气馁的话，再加上大众的舆论，对我们三个人都造成一种无形的压力。肥姐和我在圈中打滚多年，要平衡这方面的压力，当然有一套自己的方法，但是对于还年轻的欣宜来说，实在是难为了她。我也曾看到欣宜为此而烦恼过、发泄过，难得的是每次待她发泄完以后，她都可以迅即重整自己，又继续朝向自己的目标走。

现在的欣宜，瘦了，漂亮了，正好代表着她的成功，也代表了我的成功，我不禁为欣宜及自己而骄傲。相信瘦身后的欣宜，必定能够走出更精彩的人生路。

而这次欣宜的经历，正好是一个“修出美丽人生”的最佳例证。



序

曾志伟：十七岁的领悟

这次欣宜成功了，当然值得恭喜！

而在值得欣喜的同时，也值得我们就事件反思。

欣宜的成功，正好是反映人生的一个好例子，亦是对时下年轻人一个启发及榜样。

事实上，无论我们做任何事，也无论事情有多艰难，一定需要恒心。对于我自己而言，我也是一个嗜吃之人，我绝对体会得到一个人眼见美食当前而又不能吃的痛苦。

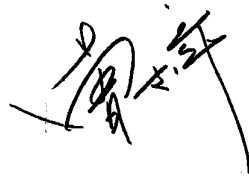
其实，人生中有很多错事都是来自一个“贪”字，贪念愈大，错就会愈大。而肥胖正是贪念所带来的后果，我们明明是吃饱了，却又贪一时之口欲，纵容自己去继续多吃，于是换来肥胖。

要知道贪念又往往是凡人最难克服的一个欲念。难得的是，欣宜以17岁的小小年纪，就已经能克服这个欲念，那岂不是人生的一大领悟吗？

欣宜，实在是值得大家祝贺！

而唯一令我替肥姐担心的就是，她煮好的佳肴没人清仓了。

不过，肥姐放心，还有我！



序

张学友

欣宜这名字，对你来说，代表什么？是肥姐（“开心果”）的女儿，某奶粉品牌代言人，还是一个难以置信的减肥成功案例呢？

对我而言，她是我的妹妹，一个可爱，开心，有点儿被宠坏了，却又非常懂事的小妹妹。从她当上某奶粉代言人到今天（数数手指已十几年了），不管她是瘦、是胖，还是一样从未改变。只是现在我从报纸、杂志上看到的她，的确瘦了很多，也漂亮了不少。然而我看见的不止是瘦了、美了欣宜，我还看到了她背后的毅力、决心和对自己理想的那份坚持。

欣宜，你真的长大了，我很替你高兴，也希望你的经验可以帮助别人。但可别忘了，你永远是我心目中可爱的小妹妹！
祝开心！

张学友 哥哥

序

陈淑芬：只要有决心 梦想可成真

从小便品尝家中美食、用鲍参翅肚和燕窝浸大的欣宜已渐渐成长，体重亦好像随着岁数不断增长。近年，愈来愈多长辈都劝肥姐鼓励欣宜该减肥了，因为医生说十多岁的欣宜的胆固醇已达30岁成年人的水平，这样下去实在不太健康。但心软的肥姐，只要看到欣宜撇嘴，很凄凉地看着美食而又很想吃的样子，便会说算了吧，明天再开始减吧！

想不到去年欣宜决定减肥后，会真的如此坚持。跟她吃饭时，她会把自己预先准备好的饭菜拿出来，我们看着都觉得她很惨，然而她却吃得津津有味，还说：“我的菜一点也不难吃，味道挺好的。”真的佩服她的坚毅精神，我绝对支持、鼓励和祝福她成功。

作为长辈，无论欣宜高矮肥瘦，我都会同样地疼她。看到现在已减了80多磅的欣宜，我除了觉得她美丽、亭亭玉立之外，最佩服她的是她虽然年纪小小，竟有那份坚强的意志力、耐性、恒心，真是非常非常不容易，很值得其他人借鉴。正是“世上无难事，只怕有心人”。

欣宜真的长大了，我深信凭着她这份坚持的毅力，无论她将来想做什么都会成功的。肥姐，你有这样一位又聪明又漂亮的女儿，应该感到很欣慰和自豪吧！

陈淑芬

序

欣宜的话

虽然我已说过很多次，但我还是想在这里再一次说：我决定去减肥绝对不是为了要变得“靓”，而是为了健康。的确，在我成功减肥以后，有不少人都称赞我，说我比以前漂亮了很多，但是对我来说，这些只是bonus，因为在我眼里，最重要的是内在而不是外在。

记得当日意识到自己的体形过胖，我就对自己说，每个人都不应该因为肥胖而丧失人生的机会，既然自己还年轻，实在应该早一点觉醒，不应让自己如此继续下去。

我觉得，每一个女孩子都是未经雕琢的玉石，所以我们都应该对自己有自信，不可因为他人的几句话就自卑或是





不开心,反而要努力去将自己的优点发掘出来。就是因为我从
来都没有忘记这几句话,所以即使我预计到减肥绝不轻松容
易,我还是决定要接受这个挑战,将自己好好重新琢磨。

今天的我,终于成功了。在过程中除了得到健康及比以前
好看的外形外,还有更进一步的体会,就是不论外表变得如
何,内里还得保持着一贯的自我,我还是以往的欣宜,我对妈
妈的爱不变,对朋友的热情不减。唯一不同的,可能就是比我
以前学到更多,变得懂事了,也明白了要争取任何一件事总得
take time,凡事都不会不劳而获,努力亦绝不会白费。



欣宜 😊



目录

CONTENTS

我的减肥日记

DAY 1—DAY 60	1
附录·减肥资料	
减肥真相	135
你肥胖吗?	137
健康饮食金字塔	144
铁质与健康	147
钙质与健康	148
均衡营养汤水	149
控制卡路里	151
减肥必需品	154
外出饮食宝典	158
卡路里大全	164
适量运动	186

