

塑身英语通

Ian M. Clark 著
赖世雄 邱佳皇
葛祖宏 编译

上海交通大学出版社

本书由(台湾)常春藤有声出版有限公司授权出版

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2006-196

序

常春藤又出了一系列好书了。这些书分别是:《新闻英语通》、《书信英语通》、《笑话英语通》、《塑身英语通》、《格言英语通》。

《新闻英语通》

本书将世界知名的通讯社如 AP(美联社)、AFP(法新社)、BBC(英国国家广播公司)的外电报道,及本土英文报纸 China Post(中国英文邮报)的新闻或气象路况报道加以分类,并辅以翻译及批注,可读性极强,是学习新闻英语者不可或缺的一本好书。

《书信英语通》

本书的涵盖面极广,举凡情书、慰问信、感谢函等均列入本书中。作者以浅显易懂的英文撰写,内容生动有趣,适合读者模仿练习。这本书可说是培养书信写作的最佳参考书。

《笑话英语通》

本书搜集各类笑话,每篇笑话均以隽永生动的英文撰写。读者可以将本书当成背诵模板,在适当的场合讲述,一则可以增添轻松的气氛,二则也练就流利的英语口语能力。

《塑身英语通》

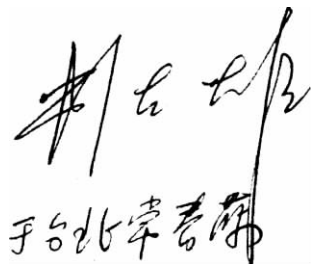
本书是向美国瘦身专家直接购入版权出版的好书。原作者以幽默却不失严谨的文笔道出塑身应有的正确观念。读者念完本书后不仅知道如何瘦身,也可提升英文阅读能力,可谓一举两得。

《格言英语通》

英文的格言若偶尔能运用在写作或口语之中,当可提升读者的形象。本书就是为此目的编写的。每则格言均附应用篇,可供读者模仿练习。

各书均附正确通顺的译文及批注,并附 MP3,是不折不扣的有声书。我们相信读者阅读本系列丛书时,当会感受到常春藤中外编辑所付出的心血。但愿好书能与读者分享。

祝大家学习成功!





Chapter 1 You are what you eat 吃什么像什么

1	Be realistic. 要务实一点。	2
2	Don't even call it a diet. 甚至不要称之为节食。	4
3	Make your diet/eating plan a healthy one. 让你的节食/饮食计划成为一个健康的计划。	6
4	Join a weight-loss program. 参加减肥课程。	8
5	Stay with the program. 减肥计划要执行到底。	11
6	Forget fad diets. 别管那些时下流行的节食方法。	13
7	Show a little restraint. 克制一下食欲。	16
8	Conduct research on yourself. 对自己进行研究。	18
9	Eat a well-balanced diet. 饮食均衡。	23
10	Learn more about nutrition. 多了解营养。	29
11	Cut back on fat. 减少脂肪的摄取。	29
12	Zap the main culprits. 向主要的罪魁祸首说不。	35

13	Take your salad naked. 吃“纯”沙拉。·····	36
14	Use whipped butter or margarine. 使用搅打过的奶油或麦淇淋。·····	38
15	De-fat your meat. 去除肉类脂肪。·····	39
16	Put the nix on frying. 拒绝油炸品。·····	40
17	When you have to fry, use an oil spray. 如果你必须油炸食物,使用喷油罐吧。·····	41
18	When you do use oils, make sure they're low-fat. 当你真的要用油时,务必使用低脂油。·····	43
19	Skin the chicken. 鸡肉要去皮。·····	44
20	Substitute with soy. 多吃黄豆食物。·····	45
21	Cut a percentage point in your milk. 喝低脂牛奶。·····	47
22	Chuck high-fat cheese. 拒吃高脂肪奶酪。·····	49
23	Make plans for plain yogurt. 拟订饮用原味酸奶计划。·····	50
24	Don't skip breakfast. 早餐一定要吃。·····	53
25	Eat three meals a day—at least ! 一天“至少”吃三餐!·····	54
26	Pile it on at lunchtime. 午餐吃得丰盛些。·····	56
27	Eat at least half your daily calories	

in complex carbohydrates.

日常摄取的卡路里中,至少要有一半是复合碳水化合物。

		57
28	Bake potatoes.	
	烤马铃薯。.....	59
29	Slow down on salt.	
	少放点盐。.....	59
30	Spice it up.	
	加点香料吧。.....	61
31	Cut down on sugar.	
	少吃点糖。.....	62
32	Go fruity.	
	多吃水果。.....	64
33	Sweeten up with fruit juice.	
	用果汁来添加甜味。.....	65
34	Say “cheerio” to sugary cereals.	
	对甜麦片说“拜拜”吧!.....	67
35	Chew sugar-free gum.	
	嚼无糖口香糖。.....	69
36	Drink diet soda.	
	喝低糖汽水。.....	70
37	Use artificial sweeteners.	
	用人造代糖。.....	71
38	Be sober about alcohol.	
	清醒地面对含酒精饮料。.....	73
39	Diet on weekdays, splurge on weekends.	
	平日节食、周末大吃。.....	75
40	Lay low on (some) legumes.	
	减少摄取(某些)豆科植物。.....	77

41	Chew on seeds in their shells. 种子类食品要连壳一起吃。	78
42	Don't give up, even if you slip up. 即使出了小差错,也别放弃。	79
43	Listen to your stomach. 听听你的胃怎么说。	81
44	Listen to your conscience. 听听你的良心怎么说。	83
45	Steer clear of junk foods. 和垃圾食物划清界限。	84
46	Snack if you must. 如果有必要的话,可以吃点零食。	85
47	Watch your impulses. 当心你一时的冲动。	86
48	Don't expose yourself. 别让自己置身食物堆中。	89
49	Have weekly tea-vegetable days. 每周一天茶水蔬菜日。	91
50	Make a move. 采取行动。	93
51	Don't be swayed by the crowd. 别受大伙的影响。	96
52	Travel with diet-friendly food. 旅游时携带有利节食的食物。	97
53	Watch what you take in with take-out. 留心你外带回家的食物。	99
54	Take your vitamins. 服用适合自己的维他命。	100
55	Eat more fiber.	

	多吃纤维质。	101
56	Become a vegetarian. 改吃素吧。	104
57	Be on the lookout for substitutes. 留意替代品。	107
58	Put your food on a plate. 把食物放在盘子上。	108
59	Eat like a kid. 吃东西要像小孩一样。	109
60	Eat with ambience. 吃东西要讲求气氛。	110
61	Make your food beautiful. 把食物弄得漂漂亮亮的。	111
62	Concentrate on your food. 专心吃东西。	112
63	Eat with a friend. 和朋友共餐。	112
64	Chew thoroughly, eat slowly. 细嚼慢咽。	113
65	Drink plenty of water. 大量喝水。	115
66	Cut coffee and cigarettes. 戒除咖啡和香烟。	116
67	Eat low-calorie frozen foods. 吃低卡路里的冷冻食品。	117
68	Make your own frozen treats. 做自己的冷冻大餐。	118
69	Don't tell yourself "I'll never have such-and-such again !" 别对自己说：“下不为例！”	119

70	Shop smart. 聪明购物法。	121
71	Diet for 12 weeks. 持续节食十二周。	123
72	Slow down on fast foods. 少吃快餐。	124
73	Take a break during PMS. 经前症候群期间暂停节食。	125
74	Keep food out of the wrong places. 勿把食物置于错误的地方。	127
75	Don't eat like a mouse. 别吃得像老鼠那么少。	128
76	Eat smart when you eat out. 外出用餐有“高招”。	128
77	Make variety the spice of your life. 饮食多样,生活多彩。	131
78	Brush and floss. 用餐后要刷牙和剔牙。	133
79	Stroll after supper. 晚饭后散个步。	133
80	Don't eat after dark—within reason. 天黑之后勿作不必要的进食。	134
81	Take good measure. 精确测量。	135
82	Try to be normal. 试着用正常的速度进食。	136
83	Freeze for one. 一人份冷藏法。	137
84	Chop chop.	

	食物要一切再切。	138
85	Make every day a salad day. 天天吃沙拉。	139
86	Keep count. 每月数一次。	140
87	Say a little prayer. 感恩祷告。	141
88	Cook up a low-cal storm ! 低卡美食亲手做！	142
89	Eat in one place. 在固定位置用餐。	142
90	Fill up your fridge. 把冰箱装满食物。	143
91	Watch yourself. 看清自己的吃相。	144
92	Get enough sleep. 睡眠充足。	145
93	Give yourself a break. 放自己一马。	146

Chapter 2 What's so good about exercise ?

运动有什么好处？

94	Do a little if you can't (or just don't want to) do a lot. 如果你无法(或者只是不想)多做运动就少做一 点吧。	152
95	Set realistic goals. 制定切合实际的目标。	154
96	Keep a log. 做记录。	156
97	Aerobicize.	

	有氧运动好处多。	158
98	Walk it off. “走”掉肥胖。	159
99	Take 10,000 steps a day. 每天走一万步。	161
100	Walk to work. 走路上班。	162
101	Walk the mall. 逛街减肥。	163
102	Walk someplace different. 四处走走。	164
103	Put on the speed. 速度加快。	165
104	Run for it. 跑出好身材。	166
105	Ride a bike. 骑脚踏车。	169
106	Climb away calories. “爬”掉你的卡路里。	170
107	Plug in the circuit. 来个全套的健身训练充充电吧。	172
108	Get into the swim. 游泳去。	173
109	Get out of the swim. 远离游泳。	175
110	Row, row, row your boat. 来划船吧。	177
111	Swing your partner ! 与你的舞伴一起摇摆 !	178

112	Get out into the cold.	
	迎向寒冷。	179
113	Get lean by lifting.	
	举重使你苗条。	180
114	Play with your kids.	
	与孩子同乐。	182
115	Play with your pet.	
	与宠物玩耍。	183
116	Walk in peace.	
	在宁静中散步。	185
117	Make good choices.	
	做正确的选择。	186
118	Mix 'em up.	
	混合做多种运动。	187
119	Latch onto a high-powered pal.	
	结交精力充沛的伙伴。	188
120	Join a gym or health club.	
	加入某个健身俱乐部。	189
121	Have a walk for lunch.	
	利用午餐时间散步。	190
122	Just do it.	
	做就对了。	191
123	Plant a garden.	
	开辟一座花园。	192
124	Get physical at least two hours before bedtime.	
	睡前两小时不要运动。	193
125	Run yourself more ragged at the gym.	
	让自己在健身房里耗尽精力。	194
126	Make age no barrier.	

	年龄不是障碍。	195
127	Be an early-bird exerciser. 做个早起的运动者。	197
128	Add energy to your environs. 在运动的环境中添加活力。	198
129	Distract yourself. 分散你的注意力。	199
130	Buy some fabulous exercise clothes. 为自己买些很炫的运动服。	200
131	Take a stand. 站一站吧。	200
132	Go for the biggest burns. 尽情地燃烧热量吧！	201
133	Burn around the house. 在家里燃烧脂肪。	203
134	Take a break. 休息一下。	205
135	Get an education. 受教育。	205
136	Walk with a pal. 结伴散步。	206
137	Gear up for the competition. 准备面对竞赛。	207
138	Go ahead and boast. 尽量吹嘘吧。	208
139	Read up. 多阅读运动信息。	209
140	Get a new slant on things. 用新的观点看事情。	210

141	Exercise at your desk.	
	在办公桌旁运动。	211
142	Let yourself go.	
	放逐自己。	213
143	Exercise on the cheap.	
	运动不需花大钱。	215
144	Exercise before you eat.	
	饭前运动。	216
145	Exercise after you eat.	
	饭后也要运动。	217
146	Become a gymnast.	
	使自己成为体操专家。	218
147	Go solo.	
	单独运动也可以。	219
148	Make it a social occasion.	
	让运动成为你的社交活动。	220
149	Reward yourself.	
	犒赏自己。	221
150	Keep it up.	
	持续下去。	222
151	If at first you don't succeed, try, try again.	
	如果开始不成功,就一试再试吧。	224

1 Be realistic. 要务实一点。

One pound of fat equals 3,500 calories. To lose one pound, you need to consume 3,500 fewer calories. “That’s a lot !” we can hear you protesting. But you don’t have to do it all in one day. A realistic goal is to lose a pound a week by cutting back just 500 calories a day. One less burger and fries, fewer cookies, low-fat salad dressing, and you’re just about there for the week. Do it again next week and the week after, and you’re well on your way.

You may want to lose more than a pound a week. But studies suggest that if you cut calorie consumption too drastically, your body counteracts the effect of dieting. In other words, don’t try to cut out more than 500 calories from your daily diet.

一磅的脂肪相当于三千五百卡。要减去一磅的体重,你需要消耗至少三千五百卡。“那样很多耶!”我们可以听到你的抗议。但你不必在一天之中都做到。一个比较务实的目标就是,一星期减一磅,这样一天只要减五百卡就可以了。你只要少吃一个汉堡和一份薯条,少吃一点饼干,改吃低脂沙拉酱,这样一个星期下来,你差不多也减了三千五百卡。隔周再来一次,接下去的一星期也一样,这样一来你的节食计划便上轨道了。

你可能会想一星期减掉一磅以上的体重。但研究结果显示，如果你的卡路里消耗量太过剧烈，你的身体会抵消掉节食的效果。换句话说，不要想从每天的饮食中减掉超过五百卡的热量。

氧单词

1. diet ['daɪət] *vi.* 实行饮食控制
2. cut [kʌt] *vt.* 减少
3. fat [fæt] *n.* 脂肪
4. calorie ['kæləri] *n.* 卡路里
5. hinder ['hɪndə] *vt.* 妨碍，阻挠
6. patient ['peɪʃənt] *a.* 有耐心的
7. extra ['ekstrə] *a.* 额外的
8. pound [paʊnd] *n.* 磅
9. determined [dɪ'tɜ:mɪnd] *a.* 坚决的
10. realistic [rɪə'lɪstɪk] *a.* 实际的
11. equal ['i:kwəl] *vt.* 与……匹敌
12. consume [kən'sju:m] *vt.* 消耗
13. protest [prə'test] *vi.* 抗议
14. goal [gəʊl] *n.* 目标
15. dressing ['dresɪŋ] *n.* 调味酱
16. consumption [kən'sʌmpʃən] *n.* 消耗量
17. drastically ['dræstɪkəli] *ad.* 剧烈地
18. counteract [kaʊntə'rækt] *vt.* 抵消
19. effect [ɪ'fekt] *n.* 效果，结果

健身短语

1. feel like... 感觉起来像……
2. instead of... 而不是……