

<<轻松减肥秘籍>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥秘籍>>

13位ISBN编号：9787303146918

10位ISBN编号：7303146911

出版时间：2012-9

出版时间：北京师范大学出版社

作者：理查德·坦普勒

页数：196

字数：120000

译者：谭苗苗

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<轻松减肥秘籍>>

前言

你已经痛下决心开始减肥了吗？

很好，表扬一下！

这是件有益无害的好事！

你正在进行节食吗？

你开始在意自己的饮食了吗？

嗯，不管你用什么方式减肥，要想获得成功，最关键的不在你的胃，而在你的大脑。

本书的内容跟具体怎么节食减肥可没什么太大关系，在这里你会看到各种减肥妙招的大汇集，为你提供的减肥原则可以广泛应用于各种减肥方法，能帮助你大大提高减肥成效。

或者你也可以直接依照这些减肥原则行事，不用刻意执行特殊的饮食方案。

你可以从书中选取一些自认为比较有效的原则和方法进行实践，或者你可以试着把书中的一两个原则合并起来在某一时期同时运用，然后循序渐进，最后将书中提到的所有办法都运用到实际生活中。它们都能助你一臂之力完成减肥大业，而且还能帮助你克服不良情绪——当周围的人都在大快朵颐享受美餐之时，你只能视而不见，躲得远远的。

你们千万不要以为我是神仙在世，我可没有什么魔力可以让你一边狂吃奶油蛋糕和煎火腿，一边还能让体重不增加。

显而易见，为了减肥你当然要减少卡路里(calory, 热量)的摄入，只不过我可以帮你找到一些能让你不为减肥而感到痛苦的办法，让你轻松快乐地实施你的减肥大计。

我可以来个现身说法。

我小时候经常是爱吃什么就吃什么，想吃什么就吃什么，毫无节制，而且一直都瘦得像个麻秆。

可是突然有一天我发现镜子里的自己完全变了个样子，整个身体在我不经意间已经从麻秆变成了气球，我成了超重人群中的一员。

可是我真的不知道这是怎么回事，这简直太让人莫名其妙、悲愤难耐了啊！

于是我开始艰难的减肥之旅。

这些年来我尝试了各种减肥的方法，可是我的体重不减反增，简直让我想去撞墙！

我开始观察周围的人，我在思考：为什么苗条的人能保持苗条的身材，为什么有人能减肥成功而我却做不到？

慢慢地，我终于悟出了一个道理，那就是我为减肥所做的所有努力都是围绕着吃什么和怎么吃进行的，但是能成功瘦身或者一直成功保持苗条身材的人其实不只是因为跟我在“吃的方面大不一样，更重要的是跟我有不同的思维方式。

于是我开始注意并总结有助于减肥成功的思想，凭我的聪明当然能领悟出不少诀窍，当然我也能减肥成功了！

看看现在的我，经过各种项目的医学检查、健康体检，我的体重符合健康体重标准，而且我比之前更有活力了，精力也更充沛了。

本书收集的就是我从朋友和同事那里搜集来的各种有效的减肥妙招，只要照章办事就能让减肥变成一件轻松快乐的事情。

是的，我的确提到了“快乐”一词。

想想看，你站在曾经无比愤恨的体重秤上，发现自己的体重有了明显降低，那该是件多么快乐的事情啊！

要说到实践层面上的减肥问题，我们还真是不能回避卡路里的的问题。

减肥最基本的要点就在于让消耗的卡路里大于摄入的卡路里。

那些反对科学计算卡路里的言论都是些垃圾言论，你用脚趾头也能想明白，通过限制卡路里的摄入来控制体重怎么就不能奏效呢(如果你能一直坚持的话)？

这当然是有效的减肥方法，科学是毋庸置疑的，不容辩驳。

当然，你的身体要是知道了你要节食减肥了，它就知道自己会在不久的将来忍受饥饿的感觉，于是就会控制卡路里的消耗量，但是这只是微量控制，因为你的任何运动都会消耗卡路里，就算你不运动

<<轻松减肥秘籍>>

只是呼吸也会消耗卡路里的。

所以你在本书中是找不到具体的减肥食谱的，也不会有具体的食物热量统计表——我之前也说过了，这不是一本有关怎么具体节食减肥的书。

书中涉及更多的是怎么帮助你实现健康平衡的卡路里摄入与消耗。

那你还等什么呢？

别发愣了，赶紧把你的决心变成实际行动吧。

现在我们要做的是贯彻有效的减肥策略。

我非常乐意倾听来自各方人士的关于减肥塑身的好建议，如果你有什么好点子想告诉我，或者对本书有什么意见和建议，欢迎你发邮件联系我。

我的邮箱地址是Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk。

祝你好运！

理查德·坦普勒

<<轻松减肥秘籍>>

内容概要

你现在已经下定决心要减肥了？

很好！

我们大多数人都希望能甩掉身上的赘肉，让自己变得苗条美丽又健康。

你是不是在担心减肥会承受不少痛苦呢？

哦，你可千万别有这种消极的想法，理查德·坦普勒编写的这本《轻松减肥秘籍》就是来解救你这样的人的，给你奉上轻松减肥秘籍。

《轻松减肥秘籍》不倡导节食减肥，不提供减肥食谱，不需要你每顿饭都花时间费劲巴拉地称出要吃的食物。

而且很不幸，本书依然没有办法提供既能让你狂吃煎火腿和甜点又能让你保持苗条身段的秘方。

理查德·坦普勒以其惯有的风趣幽默与机智智慧，告诉你一些可以供你单独使用或者配合节食减肥来使用的简单易行的秘诀，能让你的减肥之路走得更为顺畅。

跟随坦普勒行动起来吧！

抵制美食的诱惑，保持理智的饮食习惯，维持理想体重，并且在这个过程中丝毫没有痛苦与纠结。

<<轻松减肥秘籍>>

书籍目录

知道自己在吃什么
知道自己该吃什么
心态很重要
必须下定决心减肥
明白为什么要吃
只在饿的时候才吃
问自己“为什么”
改变不良习惯
确立目标
写减肥日记
积极乐观
站起来拒绝诱惑
利用心理暗示
吃饭要有观众
要用心吃饭
别接受不良暗示
瞎吃东西没有正当理由
注意“危险”食物
注意“危险”时刻
犒劳自己
凡事往好处想
假装吃完一整袋饼干
了解不同的自我状态
改变父母给我们养成的坏习惯
体重波动很正常
要信用，不要债务
想当然的事情未必正确
“兼职”减肥
采取可操作性减肥战略
不要单纯节食，要改变饮食结构
换个方式吃加餐
买个小盘子
不必把盘子吃个底儿朝天
难以拒绝就请回避
数到十
吃饱了再去购物
想吃的时候就吃点吧
但是要小心哦
把食物放进盘子里
不要买自己不喜欢的食物
看看哪种零食是真正的高热量食物
房间里可以放点健康零食
不要购买垃圾零食
程式化减肥
停！

<<轻松减肥秘籍>>

选用味浓的食材
低卡饮食
不能轻信食品标签
宁烤勿炸
保证一定比例的蔬菜摄入量
蔬菜优先
少吃土豆
不能吃大于拳头食物
别吃孩子的剩饭
别让你的双手闲下来
分散自己的注意力
做饭的时候吃点健康零食
多喝点
少喝点
不喝减肥饮品
带饭去工作
随身携带应急零食
常称体重
关掉电视
保证充足睡眠
不要饿了才吃饭
饭前先填填肚子
慢点吃
分阶段用餐
用小茶匙吃饭
增加膳食纤维
多喝汤
少食多餐
从小处着眼
经常检查食品包装袋
把奶酪分成若干小块
把零食分成若干小份
认识100卡
寻找捷径
严控蛋糕摄入量
戒掉零食
选择减肥好搭档
少吃多动
了解自己能消耗多少卡路里
提前下车走一站地
加快走路速度
买个计步器
让日常生活变得更有激情
谨慎参加聚会
外出就餐前先吃点小零食
管好你的嘴

<<轻松减肥秘籍>>

吃自助餐时最后一个起身取食物
吃两份前菜
把沙拉酱分开放
每次剩一点儿在盘子里
分享你的布丁
学会说“不”
自己做饭
控制饮酒
不要轻言放弃

<<轻松减肥秘籍>>

章节摘录

知道自己在吃什么 哎,我可是很讨厌一提到吃就要拿卡路里来说事哦。

真不是我想提这茬的!我保证在本书的后半部分一定不再反复提这个问题了,请你不用担心。

不管怎么说,我在这儿还是必须要承认,我们身上那些令人苦恼和厌恶的赘肉都是因为摄入了过量的卡路里,吃进去的太多而消耗掉的太少。

所以在这里有必要呈现下面这个基本的等式: 3500卡=1磅肥肉 为什么我要告诉你这个等式呢?因为从这个等式可以得知,如果你想甩掉一磅重的肥肉,那就必须要燃烧3500卡的热量(大约等于7个小时的慢跑或有氧健身操)。

同理,你要是摄入了不必要的热量,3500卡多余的热量就能让你增加一磅的体重(除非你能迅速地多余热量消耗掉)。

告诉你啊,据统计,在圣诞节期间,人们的体重平均可以增加5磅。

这些热量相当于你连续5周每天都多摄取了500卡路里。

或者说得再形象点,那就是等于两个馅饼的热量。

所有的小点心和零食都是给你增加卡路里摄入量的“犯罪分子”,当然你可以把摄入的卡路里再想法子消耗掉,这样最好不过,但是我觉得你读了本书以后就会明白,其实事情根本不会如你想的那么简单,我才不信你每次吃了零食都能马上通过运动等方式把摄入的卡路里都消耗掉呢。

总之,你在照这本书的方法实施你的减肥大计时,一定要在脑中铭刻这一等式——这样你才能改进你的体型,让体重降下来。

知道自己该吃什么 我希望上一个话题讨论的内容对你能有些许帮助。

如果你知道自己该吃什么的话,那么你更会觉得前面提到的信息非常有用。

这里给你推荐了卡路里摄入标准,适用于任何行为正常身体健康的人,前提是没有疾病影响体重的正常增减。

嗯,我保证在这儿唠叨完卡路里的话题以后我就不再啰唆“卡路里”这个令人生厌的词了,好吗?众所周知,每个人有每个人的生活方式,大家的生活方式各不相同,更不用说每个人的身高体重了,肯定是千人千面。

所以下面的数据只是一个可供参考的大概数值:男人平均每天摄入热量2500卡,女人平均每天摄入热量2000卡。

如果你想在一周的时间内减掉一磅的重量,那么你每天要少摄入500卡热量(这一点在前面的话题中已经提到过)。

所以如果你正在减肥,那么你每天摄入的卡路里应该参考下面的数值:男人2000卡,女人1500卡。

当然你在保证每天少摄入500卡热量的前提下,继续保持原来的运动量不变,固然能实现一周内减掉一磅的目标,但是如果你想加快减肥进程,则可以多做些额外的运动来多燃烧一点卡路里。

当然你还可以对自己更狠一点,来个“魔鬼瘦身计划”,但是无论怎样疯狂减肥也应该把握好一定的底线。

女人每星期摄入的热量最低不能少于1200卡,男人则不能少于1500卡,除非你有医生的指导。

如果你真的要采用自虐式的节食减肥法,最好还是先去咨询一下医生,因为你这样节食很可能会让自己营养不良,你的减肥餐无法提供你所需的全部营养。

心态很重要 节食减肥要面临的一大问题就是挥之不去的美食诱惑。

你的大脑被各种有关“吃”的问题所充斥着。

“我下次吃饭是什么时候?”“我能去吃块饼干吗?”“我今天消耗了多少卡路里呢?”……实际上节食减肥的诀窍就是除了享用健康适量的美食时就不要总想着吃的问题了。

哈,你肯定要说我“站着说话不腰疼”了。

的确,知易行难,我能告诉你的就是要保持一种良好的心态,要靠你自己去摸索和领会,一旦你理解了一种积极心态的重要性,就尽快把保持这种良好心态作为一种习惯来坚持。

你越是把这种心态当成习惯,你就越容易接纳并享用这种心态。

本书中提到的许多减肥建议对你都十分有帮助,但是最终能否真的发挥效益还要看你的大脑对这些建

<<轻松减肥秘籍>>

议的消化吸收程度，经过你的沉思与冥想，把书中的信息整合内化，成为自己的一种惯性思维，这才更容易帮助你。

打个比方说吧。

如果你不是个专业的登山人，那你就不会像强迫症患者似的，一天到晚总惦记着你还有哪些山没有爬过，什么时候再去征服新的山峰，对不对？同样的道理，你需要学着不要去想吃的，不要去想游泳，不要去想多米诺骨牌，不要去想潜水，或者不要去想其他现在无法实现的东西。

所以你在减肥期间，除了在适宜的时间，请你不要想吃的，不要看吃的，不要做任何跟吃有关的事情。

直到最后你发现“吃”这个字眼已经不在你的脑海里反复出现了，那么你就明白我现在说的这些话是什么意思了。

P1-7

<<轻松减肥秘籍>>

编辑推荐

如果你不是那种可以轻松如愿的人，那么请你试着改变一下自己吧。
也许你不得不花费一点儿时间来学习一些必要的技能，但是只要学会了相关的技能，你就能事半功倍，轻松如愿不再是个梦想，马上就能变成现实。

所以，我们还等什么呢？

不要犹豫了，快点翻开理查德·坦普勒编写的这本《轻松减肥秘籍》吧，只要你真心想做，那就从现在开始付诸实践吧！

<<轻松减肥秘籍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>