

<<去他的胖！>>

图书基本信息

书名：<<去他的胖！>>

13位ISBN编号：9787508612133

10位ISBN编号：7508612132

出版时间：2008-8

出版时间：中信出版社

作者：（美）弗里德曼，巴诺伊 著

页数：154

译者：李华

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>

<<去他的胖！>>

内容概要

《去他的胖》看看你吃的巧克力饼干、奶油蛋糕、酱鸡翅、麦辣鸡腿……你就别再做梦了！告诉你一个超级简单的道理，没有人可以在塞进一堆垃圾以后，还一边希望自己拥有小蛮腰！想加入满街的苗条俏女人的行列？想买紧身牛仔裤……好！你不需要勉为其难地花费一些时间，你也会变得苗条！你不需要对生理知识了如指掌，你不需要让自己饥肠辘辘，你不需要一整天泡在健身房里，也能变瘦！你只需要用用头脑，真的，就是这么简单！

狂我们已经被杂志文章、广告所宣扬的流行的节食理念洗了脑，以至于都忘记了如何为自己的健康着想的时候，来看看

<<去他的胖！>

作者简介

作者：(美国)罗瑞·弗莱德曼 (美国)基姆·巴诺伊 译者：李华罗里·弗里德曼，曾担任福特模特公司的经纪人，自学成才。

基姆·巴诺伊，曾经是一位模特，拥有整体营养学硕士学位。

书籍目录

致谢前言 第1章 学会放弃 001 放弃恶习 003 适当喝点有机红酒 004 液体魔鬼——苏打饮料 006 “等我喝完早晨的咖啡再跟我说话 008 你会抛弃垃圾食品吗? 009 不能动不动就吃药 011 合理饮食+适当锻炼二健康 第2章 探求碳水化合物的真相 第3章 糖是魔鬼 020 邪恶的敌人 022 惹是生非的坏蛋 022 自然健康的替代品 024 有趣的阿斯帕坦的使用历程 026 阿斯帕坦的危害 028 另一种毒药 029 精准的平衡第4章 难以下咽的肉类食品.....第5章 奶制品造成的灾难第6章 饮食对你的影响第7章 关于蛋白质的神话和谎言第8章 让自己筋疲力尽第9章 没有人会对你的健康做出保证第10章 不要再优柔寡断了 第11章 让我们享受美食吧第12章 健康生活信息站第13章 会思考的女人更有魅力作者的话

<<去他的胖！>

章节摘录

第1章 学会放弃放弃恶习好的，开动你的脑筋吧。

如果你想要变苗条，事实上就是要让自己变得健康。

健康 = 苗条。

不健康 = 肥胖你需要做的第一件事就是放弃生活中所有的恶习。

别表现得那么惊讶！

你总不能一边继续吃着垃圾食品，一边还幻想着自己能有个苗条的身材。

还有，一定要戒烟。

不要总是用那些令人不屑的借口来为自己开脱，比如说“自己如果不吸烟，体重就会增加”等等。

没有人愿意听到这些托词，香烟是为失败者准备的。

现在人们已经不把吸烟当做一种时尚，或认为吸烟酷劲十足了。

对于烟民来说，吸烟不仅刺激全身的化学物质，而且使人们丧失味觉。

如果你仍然不能放弃生活中的不良习惯，将不会发生身材变苗条的奇迹。

赶紧把香烟从生活里扔出去，别再抽了。

适当喝点有机红酒当然，喝点酒会让戒烟的过程变得更容易一些。

但是经常饮酒也有可能让自己变成一个肥胖的家伙，所以你要选择，是让自己保持清醒还是继续喝酒

。

习惯性饮酒就是肥胖病的综合征之一。

啤酒是给男孩们预备的，而不是给那些整天想着要让自己变瘦的女孩们的。

啤酒会让人发胖，全身膨胀，腹中胀气。

过量饮酒对身体一点好处都没有，它会促进胃酸的分泌，严重影响消化功能。

如果你的消化系统出现问题，那么食物就不能被身体很好地消化吸收，其直接后果就是造成过食肥胖综合征。

更糟糕的是，有一些酒与非有机葡萄酒含有化学致癌物——乌拉坦。

除此以外，不管是啤酒还是其他的酒类，都会使人体中的血糖含量上升。

而这显然不利于身体健康。

当然这并不意味着喝酒相当于自杀：如果你真的想自杀，就整天抱着那些垃圾食品好了。

为身体健康着想，可以培养自己喝不含亚硫酸盐的有机红酒的习惯。

[亚硫酸盐是食品添加剂，被用于食品与葡萄酒中，起到延长保质期以及抑制细菌生成的作用。

身体摄入过多亚硫酸盐将使人们患哮喘，同时还能引起身体的过敏性反应。

即使你喝的是有机葡萄酒，也不能说明它在生产过程中未添加亚硫酸盐。

我们买葡萄酒时，需要看清它的标签，上面应当注明“不含亚硫酸盐”或有“NSA”的标志。

]这种神奇的万灵药——不含亚硫酸盐的有机红酒——富含可抗癌的抗氧化剂，降低患中风的风险，降低血液黏稠度，并且含有可降低胆固醇的类黄酮。

因此，喝点有机红酒对身体是有好处的。

但这并不是说你每天都要喝一瓶，那样你则会染上酗酒的不良嗜好。

而酗酒则会导致不孕、癌症、传染性疾病、心血管病，收缩大脑皮层，改变脑细胞功能。

液体魔鬼——苏打饮料女孩们，振作起精神来，要知道：苏打饮料是液体魔鬼。

它是恶魔，是垃圾。

苏打饮料中没有任何可让人体吸收的营养。

西餐第一道的开胃酒中即含有苏打，由于苏打饮料中磷的含量高，所以会加速体内钙的流失，正如钠与咖啡因的作用一样。

你知道这意味着什么——骨质疏松，让人们患上骨质疏松症。

让我们看看苏打饮料中还含有什么，那就是大量的糖，这显然是女孩们减肥的绊脚石！

所以，如果你再继续喝苏打饮料，就不会有庆祝自己瘦身成功的那一天。

你要坚持的话，结果可能会更糟。

<<去他的胖！>

阿斯帕坦（经常在苏打饮料和其他无糖食品中发现的一种成分）已经被认为是使人们患上令人恐怖的疾病的罪魁祸首，如关节炎、婴儿出生缺陷、纤维肌痛、阿尔茨海默症、红斑狼疮、多发性硬化症以及糖尿病等。

当阿斯帕坦中的一种成分即甲醇进入人体时，它转变为甲醛，而甲醛是有毒的，并且是一种致癌物。实验室的科学家们把甲醛当做消毒剂和防腐剂使用，所以，他们才不会喝含有阿斯帕坦的饮料呢。

正是由于你用苏打饮料保存脂肪细胞，所以你也许会有一个笨重的臀部。

美国食品及药品管理局（FDA）已经收到很多对阿斯帕坦的投诉，其数量明显多于对其他过期成分的投诉。

还想知道更多的坏消息吗？

当把阿斯帕坦与碳水化合物一起食用时，会减缓大脑供血中复合胺的生成。

血液中的复合胺维持在健康水平能够让人心情愉快，身体保持平衡。

然而，如果你一直喝苏打饮料，你就会发胖、生病，并且心情郁闷。

除非你来自火星，否则你不可能不知道“一天要喝8杯水”的说法。

如果你一口气儿喝下500毫升的液体魔鬼，那就意味着一天中你已经失去了2 000毫升的水分。

足够的水分对保持身体的清洁以及分解毒素是至关重要的。

你每天都要吃很多可怕的食物，造成很多垃圾和毒素储存在体内，而水分可以有效地清除这些东西。

即使你已经喝足够的水，也许你还是身材臃肿，那是因为你生活得太安逸了。

大量饮水可以帮助我们排除体内的毒素。

如果你实在不喜欢白开水的味道，可以试着在其中放一些柠檬和菩提，又或者你想时髦一点，也可以在水里扔点草莓或覆盆子。

赶紧告别苏打吧，然后你就能跟自己梦想的紧致翘臀打招呼了。

“等我喝完早晨的咖啡再跟我说话”呵呵，看看多可怜！

想想现在有多少人都需要用咖啡来提神。

其实你不需要任何东西来让自己清醒。

如果没有咖啡你就精神不济，那是因为你已经对咖啡因上瘾，本该需要的睡眠也因此被咖啡因剥夺了，或者你本身就是个不健康的懒汉。

我们知道，要你放弃每天必喝的咖啡，对你来说就像是到了世界末日一样，特别是你依赖的星巴克咖啡，就像是‘你在最浪漫的地方遇到了命中注定的男人。

但是，女孩们，咖啡不是海洛因，你们要习惯没有咖啡的生活。

咖啡因会让你头痛和消化不良，刺激胃以及膀胱，造成胃溃疡、痢疾、便秘，身体易疲劳，容易生气，意志消沉。

同时，咖啡因还影响人们从神经系统到皮肤的全身系统的正常运行。

另外，咖啡因还会提高人体应激激素的水平，抑制重要的酶系统的生成，而该系统对于清洁身体具有非常重要的作用，使人体的神经接收站变得敏感。

另外，有一项研究甚至将咖啡因与糖尿病的易感性的提高联系起来。

但是，不要因此就认为可以喝无咖啡因的咖啡。

不管咖啡是否含有咖啡因，它都含有较高的酸性。

为了防范体内酸的流失，各种酸性食品会使人体产生脂肪细胞。

（不要把这种酸与柑橘类植物和其他水果联系起来。

关于这个问题我们稍后将会讨论。

）因此，可以说咖啡相当于脂肪细胞。

顺便说一下，咖啡还会使你的口气臭得要命。

此外，咖啡豆像其他的农作物一样，在生长过程中都会被喷洒化学杀虫剂。

尽管美国已经明令禁止使用滴滴涕杀虫剂，但是其他国家仍然使用这种产品，而我们还从这些国家进口咖啡豆。

所以，每个清晨，你都是以一剂毒药开始一天的工作和学习。

如果喝咖啡时再放一些糖或其他人造甜料，更甚者加入的是牛奶或者奶酪，那你将永远胖下去。

<<去他的胖！>

当你只是偶尔享受一下咖啡的味道，倒没什么关系。

但是如果你已经上瘾，就赶紧戒掉吧。

喝一杯无咖啡因的药草茶是开始一天的工作和学习的比较好的方式——当然这种药草茶是有机的。

无咖啡因的绿茶就像一种神奇的药物，其抗老化和抗菌的特性就像它在防癌、抗敏感和降血压方面的功效一样有名。

如果你去一间咖啡馆谈事，那就点一杯无咖啡因的有机药草茶来代替咖啡。

很怀念喝咖啡的时光吧？

你也可以用有机的鲜榨果汁来开始一天的生活。

如果戒掉咖啡，你就会感受到鲜榨果汁给你带来的无限好处。

你会抛弃垃圾食品吗？

人们从来不会抛弃垃圾食品。

人们总是往这些食物中添加各种实验室研制出来的香料、人工调味料、化学食用色素、有毒的防腐剂以及致命的氢化油，也正因为如此，这些食物的味道才越来越吸引人，越来越让人欲罢不能。

我们不可能拒绝上述所有的物质，但没有任何一个人是吃了垃圾食品才变瘦的。

好好想想吧。

当然，我们不能否认吃糖块、马铃薯片和冰激凌时，那感觉像在天堂一样美妙，而美味的结果就是屁股上的脂肪堆积得像架起的野营帐篷。

人们不仅因此陷入了饱和脂肪、糖、氢化油、卡路里和胆固醇的泥沼，而且由于这些食品中的大量化学残留物导致人体内的激素水平紊乱，还有可能让你长出胸毛哦。

听说过丁羟茴醚（BHA）或丁羟甲苯（BHT）吗？

即使这两种物质作为防腐剂被添加到食品中或用于食品包装，我想大部分人对它们也不清楚。

虽然这两种物质与人们正在吃的食品安全密切相关，但依照美国食品及药品管理局的规定，如果公司只是把它们用于食品包装，公司就可以不向消费者披露。

抱歉，可怜的家伙，那些垃圾食品有22年的保质期，可能比你的肥胖都来得长久。

你现在也许认为自己特别聪明吧，因为你只买无脂肪的快餐，以此来达到控制体重的目的。

实际上，无论何时你看到“无脂肪”或“低脂肪”的字样，都要想到“该死的化学风暴”。

在购买食品时，一定要看看它的成分说明。

难道你真的以为糖、氢化油、鸡蛋或者奶制品不会使人发胖吗？

你还是清醒点吧。

顺便提一下，糖像咖啡一样能够在体内产生酸性物质。

你只需要知道，各种酸性物质都能使人体产生脂肪细胞。

所以你就会得出这样的公式：糖=脂肪。

如果你拖着你的大象腿走进食品店，你就会发现到处都是“可接受的垃圾食品”。

当你肆无忌惮地吃那些垃圾食品时，你肯定觉得味道很棒，你会把它们堆满居室。

我们并不是说你必须放弃垃圾食品才能变苗条。

你需要做的仅是训练自己接受新的垃圾食品，来代替旧的垃圾食品。

在本书的第11章中，我们列出了“可接受的垃圾食品”的清单，而且这些食品会让你的胸部变得坚挺，曲线动人哦。

不能动不动就吃药你是一个吃药成瘾的人吗？

你是不是只要一流鼻涕、打喷嚏、感到疼痛或情绪不佳，就吃药呢？

让我们摆脱对药物的依赖吧。

当我们适当照顾自己的身体时，它就能像一台完美的机器发挥作用。

大脑通过身体疼痛或不舒服的感觉来告诉我们健康出了问题。

我们一味地相信药物可以去除不适症状，其实药只是掩盖了表面的征兆，并没有解决实际问题。

你每次吃药都是破坏身体自我治愈能力。

长期依赖药物，你就无法对身体的自我警示做出正确的回应，并且还会对大脑发出错误的信息。

你如果头痛，可能是因为疲劳、脱水或者食物敏感症，最可能的原因是身体对你正在吃的健康食品

<<去他的胖！>

所做出的不利反应，吃两片阿司匹林并不能解决问题。

如果已经有流鼻涕的症状出现，那表明身体正试图通过鼻涕带走某些脏东西。

但如果你是超级明星，要上台表演，情况就另当别论了，最好吃些治疗流鼻涕的药物。

你的身体会因为长期服药而受到破坏，长此以往你将毁掉一切。

众所周知，药物是由化学物品制成的。

由于美国食品及药品管理局连阿斯帕坦这样的物质都允许在食物中使用，所以你就不用考虑某一些药品的生产是否获得他们的许可了。

动动你早该开窍的大脑吧，难道你认为把这些化学药品放进体内对自己会有好处吗？

每种药物都会产生副作用，这就意味着虽然服药时身体会感到更舒服，但随后体内的某些器官就会受到损害。

女孩们都要忍受月经痛，我们可以想象那种疼痛。

不吃药的话，每个月都要忍受这种痛苦，事实上，痛经也是身体的一种正常反应，也是女孩们在为将来分娩时身体感受的疼痛做准备。

因此，可以继续忍受这种疼痛，不要破坏自然规律。

合理饮食+适当锻炼=健康放弃你“长期坐着就能减肥”的错误观点吧。

你需要的是锻炼，而不是令人讨厌的懒惰。

合理的饮食将显著提升健康、增强身体机能，而且影响到你生活的方方面面。

尽管如此，你还是必须动动自己的屁股。

稍微有点头脑的人都能做出这样的数学题：合理的饮食加上适当的锻炼，这样减肥的速度肯定要比仅靠健康饮食快得多。

你不必把一星期七天的时间都花在健身房里，事实上，你根本不当那样做，因为过度锻炼对身体并没有好处。

过度锻炼会导致身体脱水，使人们患上关节炎与骨质疏松症等疾病，会让人感到过度疲劳，还会造成身体其他部位的扭伤及骨折。

过度锻炼也会降低身体脂肪水平，从而使月经周期紊乱，导致生殖系统出现问题。

你想让自己成为一个苗条的女孩，但绝不是看上去令人恐怖的骨瘦如柴。

坚持每周5天，每天20分钟的心血管锻炼，这会是个不错的开始。

如此坚持两周后，你的身体会有一个大的飞跃。

根据自己的实际情况制定适当目标，在日常锻炼中增加心血管锻炼的时间，或者加强力量训练。

如果可能，尽量在早晨锻炼。

当我们运动时，心跳加快，深呼吸让我们全身心都进入能够持续一天的脂肪燃烧模式。

无论你从什么时候开始运动，都能很快乐在其中。

当我们锻炼得大汗淋漓时，大脑会释放内啡肽，那感觉非常棒。

我们通过锻炼燃烧脂肪与卡路里，增强身体循环系统的功能，规律排便，增加肌肉活力，加强力量，并以汗液的形式排除体内毒素。

再次提醒，你必须放弃对垃圾食品的渴望，千万别让自己有大象似的胃口。

真做到这些，你肯定会成功的。

快行动起来吧！

第2章 探求碳水化合物的真相前从来不会在美国看到像“低碳水化合物现象”这样可笑的饮食风潮

。每个饭店、食品杂货店、快餐连锁店都在迎合顾客这种无聊的喜好，甚至是生产苏打饮料和啤酒的公司都砸下重金用于研发“低碳水化合物饮料”，并开拓这个市场。

商家才不管它们对人体是否健康，而是纷纷追赶这种潮流，希望借势赚取丰厚的利益。

这是一种不正确的流行趋势。

碳水化合物由碳、氢、氧元素组成，它们在提供人体与大脑所需的能量方面发挥至关重要的作用。

没有它们，我们会变得昏昏欲睡、毫无生气。

当我们吃东西时，人体就将碳水化合物转化成作为直接能量的葡萄糖，其余的则以肝糖形式储存起来

<<去他的胖！>>

。然而，所有的碳水化合物并不都是相同的。它们分为两种类型：一类是单一碳水化合物，另外一类是复合碳水化合物。

后记

另外，我们还要坦白一下：我们其实还是很在意如何变得更苗条的，不过不要害怕，也不要沮丧，如果你采取了《去他的胖》中所提倡的生活方式，你肯定能美丽动人。

可是，我们真正的希望还是所有的读者朋友能够越来越健康，我们并不想人人都沉迷于变成不健康的骨感美人。

如果你吃对了，锻炼的方式正确，你自己就会觉得身体强壮、健康，充满了自信。

你会开始爱上自己的身体，而不是因为你的体重减轻了，只是因为你的整体感觉良好。

这是个从内到外的变化，你会开始崇拜自己的身体。

与他人比较，就像个小偷一样偷走你的快乐。

不管我们做了什么，我们大都不会看起来像个超级名模或精心装扮的社会名流。

所以，接受自己将会让我们的生活更加舒适、自然，收获更多的喜悦。

当然，我们的身边仍然存在着好莱坞所谓的美丽标准，你会竭尽全力让自己向那些标准靠近吗？

别胡扯了！

你只要开始关注自己独一无二的身体，爱她，爱她，爱她，就可以了！

<<去他的胖！>

编辑推荐

《去他的胖》让你大笑不止的畅销健康读物。
一本让辣妹爱不释手的瘦身读物，一本让侯佩岑赞不绝口的贴身读物。
透视牛奶的是与非，揭秘肉制品加工业的内幕？
？
不要相信任何人，其实，健康的选择在于你自己！
本书作者的观点辛辣、直白，道出了很多所谓的专家没有讲出的，而大众特别需要了解的内容。
罗里·弗里德曼，曾担任福特模特公司的经纪人，自学成才。
金·巴诺伊，曾经是一位模特，拥有整体营养学硕士学位。
她们已经成功地劝说一些模特、演员、运动员和其他专业人士在生活中运用本书的健康方法。

<<去他的胖！>

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>