

<<体重决定健康>>

图书基本信息

书名：<<体重决定健康>>

13位ISBN编号：9787508612140

10位ISBN编号：7508612140

出版时间：2008-8

出版时间：菲利普·C·麦格劳、张建群 中信出版社 (2008-08出版)

作者：菲利普·C·麦格劳

页数：228

译者：张建群

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>

<<体重决定健康>>

前言

## <<体重决定健康>>

### 内容概要

流行一时的节食除了让你变得比以前更胖之外，没有其他收效。这本影响深远的《体重决定健康》是菲利普·C·麦格劳博士30年研究体重与健康问题的心血之作，他倡导以行为为准则的计划，以达到控制体重、走向健康的效果，不要再担心摄入多少热量、碳水化合物或者脂肪，掌握了吃什么、何时吃、怎么吃等等，你会从中找到体重失控、健康受损的真正原因。

麦格劳博士亲手交给你7把神奇的健康钥匙，让你改变自己、改变饮食方式、改变对健康的看法，帮助你打开健康生活的大门。

<<体重决定健康>>

作者简介

## <<体重决定健康>>

### 书籍目录

致谢 PART 1 打开终极减肥之门 第1章 体重决定健康 第2章 舒适体重 第3章 你准备好了吗？  
PART 2 打开健康之门的7把钥匙 第4章 第一把钥匙：正确思维 第5章 第二把钥匙：调整情绪 第6章 第  
三把钥匙：改善外部环境 第7章 第四把钥匙：控制冲动饮食 第8章 第五把钥匙：科学均衡营养 第9章  
第六把钥匙：积极运动第10章 第七把钥匙：寻求支持的力量 PART 3 深刻的洞察 第11章 你还是原来的  
你 第12章 体重在于管理，不在于治疗 PART 4 附录 附录A 呼吸放松训练 附录B 食物单 附录C 运动日记  
后记 一生的体重管理计划

## &lt;&lt;体重决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：PART 1 打开终极减肥之门第1章 体重决定健康积极行动和克服消极做法，是两种可以改变现状的重要方法。

——菲尔博士有减重的灵丹妙药吗？

是做出重要决定的时候了。

此时，或许你正站在书店的过道或者在机场候机室，不经意地翻阅着这本书；或许你正坐在家中，仔细地品读着这本书。

你想起自己为了减轻体重，曾经尝试过无数种错误的减肥方法。

你想知道这本书里有没有你长期以来梦寐以求的正确的减肥方法。

如果真的有，你愿意一试吗？

我知道你正在寻觅某种让你一夜之间就能变瘦的灵丹妙药或者祖传秘方，可是，继续寻觅这些东西带给你的只能是失败、痛苦和深深的悔恨。

日复一日，你会因为自己吃得过多、身体超重而沮丧，在一种困惑的状态下痛苦挣扎。

请你就此停止寻觅。

如果你能够采纳本书提供的建议，你将会克服肥胖带来的烦恼，没有什么能够阻挡你焕发出健康和活力，良好的状态会让你感觉良好，得心应手地应对生活中的一切。

你已经决定从此积极行动起来，只要能够做对事情，梦想就会成为现实。

与其他多数减肥计划不同的是，这里没有承诺减轻体重、保证永不反弹、“包治百病”之类的“良方”，因为你是独一无二的个体，如何控制体重是你个人的问题，你需要的减肥策略也只适合你本人。

为你量身定做、让你享用终生的减肥方案，首先离不开你本人的努力，同时也需借助某个人的帮助才能实现。

这个人已经做好充分准备，已经破译了你减肥不反弹的密码——这个人便是我。

三十多年来。

我为与体重做斗争的人做咨询顾问，从慢性肥胖症到危及生命的饮食紊乱症无所不见，所以不论从专业的角度，还是从个人角度。

我都能够理解肥胖给人们的生活造成的不良影响。

肥胖无情地夺走我父亲的生命，而且还严重影响我们家族中许多其他成员的健康。

这些令我痛苦地意识到，肥胖已经严重影响到我们的健康和生活，并让我们付出了昂贵的代价。

我发现了能够让你梦想成真的减肥方法。

也就是说，我知道你如何做才能有效控制体重和健康。

并始终沿着正确的轨道运行。

一旦按照我的提示去做，采取积极有效的行动。

你将开始过上一种身体健康、精力充沛、充满活力而不乏自制力的高品质生活，将看到一个崭新的自己。

不管你现在体重多少，不管你过去饮食习惯如何，都不妨尝试一下，只要你有开放的胸襟，乐意接受这种方法就行。

我对本书中的方法充满信心，因为它不仅是我个人工作经验的总结提炼，而且吸取了时下大多数减肥研究的科学方法。

我尽己所能广泛收集、仔细研究心理学和医学著作中每一篇关于减肥的高质量的研究论文。

你将了解到确凿无疑的科学真理与现实，及有关减肥的正确做法。

只要你行动起来，尽自己所能，这个方法一定会对你有帮助。

我从临床实践到减肥成功或失败的案例中，为你筛选出你所需要的相关信息，形成一个条理清晰、切实可行的计划，帮助你用正确的方法开始减肥。

你若感兴趣，为确保减肥成功，必须把这些知识和感悟转化为行动。

只要你努力去做，收效并不是一朝一夕，而会一直持续。

首先你要停止长期以来荒诞的减肥幻想。

## &lt;&lt;体重决定健康&gt;&gt;

经验表明，控制体重绝不是一件轻松愉快的事，却是可行的。

至今没人告诉你真相，是因为“轻松愉快”远比“可行”的卖点多。

从开始减肥到减肥成功，从现在的体重到理想的体重，不可能一蹴而就，不可能有令人激动的惊人速度。

如果你想得到预期的效果，最快速的方法就是照着我为你总结出的步骤去做。

读到这里。

你大概已经情绪高涨，跃跃欲试了。

很好，但我还要提醒你：尽管憋足了全身的劲儿，要是不知道该怎么做，该做什么，那也不行。

与此相反。

或许你还因最近一次减肥的挫折而一蹶不振；或许你意志消沉，因自己硕大的躯体而感到强烈的耻辱；或许体重问题正日复一日消耗着你的精力，让你痛苦不堪，觉得前途渺茫，一次次减肥的尝试与失败让你一次次承受这样的折磨。

如果长时间生活在肥胖的阴影之下，你会变得无可救药、彻底绝望。

可你不该屈服于这种绝望！

不管你多少次尝试节食，不管你曾经多少次失败，不管你是不是因为大腹便便，40年都没能看到过自己的双脚。

你都不应该再贬低自己，而应该为自己所能做、所能拥有的一切，进行一次成熟的抉择。

‘不要说什么你完全是“不得已”才减肥，那是谎言。

人不呼吸就会死，但却不是非减肥不可，对减肥应该有一种非常平和的心态。

每天清晨起来照照镜子，不要把自己看成一个状况不佳的超级胖子，而应把自己看成一个优秀的、有魅力的人。

通过由内而外的改变，你就能够达到并且持续保持所谓的舒适体重。

舒适体重就是对你的年龄、身体和基因状况而言健康和现实的体重，它会让你感觉快乐、内心真正平和，因为你已经控制了身体各方面因素，而形成了一种稳定的体重。

同时也要说明，舒适体重或许根本不是你认为应该达到的体重，如果你是有三个孩子的绝经妇女，你还希望变得像23岁时那样超级苗条，这是不现实的。

你的舒适体重应该是一种和你的身体现状和谐一致的健康状态。

脸色滋润、感觉良好，体会到一种由内而外的舒坦，这才是你的舒适体重。

终极减肥的7把钥匙我将给你7条重要建议，让你从内到外调整，减轻体重，并永久保持。

用下面的方式思考这7个要素，也可称之为7把钥匙：你正站在一个漫长的沿斜坡而上的长廊一端，面对着一道接一道紧锁着的7道大门，其中每一道门都试图阻止你走到长廊的另一端。

每道门都是一道关卡，是控制体重的一个重要方面。

至今，有些门一直对你紧闭着，挡住了你的去路，是你成功的障碍。

或许你已经尝试了无数把钥匙，可每把都是错的；或许每把钥匙都是对的，可你却使用不当。

只有用正确的钥匙和正确的方法才能打开每一道大门，探知其中的奥秘。

我将交给你打开每~道门的钥匙，让你一步一步接近终点。

一旦用正确的钥匙开启了这7道大门，你离控制自己的体重就不再遥远。

如果你不能打开并穿越其中任何一道门，你只好返回原地从头开始。

即使你走过了第二道、第四道，甚至第六道门，也将会返回原地，甚至倒退更远。

是的，我知道你想直接看到本书中关于该吃什么或者该怎么锻炼的部分，但正是这种盲目和迫切的心情曾让你多次陷入麻烦。

如果不按顺序通过这7道门，你就有可能失去掌握这7把钥匙的机会。

要是有足够的耐心按我的要求去做，就有可能取得成功。

抵御往前跳跃的冲动，不用太久，就能获得你所期待的结果。

也请牢牢记住，能否减轻体重取决于个人。

20%长期减肥失败的人，没有掌握这7种减肥要素，而80%减肥成功的人则掌握了这些要素。

相信你也将成为80%中的一员。

## &lt;&lt;体重决定健康&gt;&gt;

下面是你必须了解并掌握的7把金钥匙。

第一把钥匙：正确思维面对体重向你发出的挑战，首先必须确切知道从哪里起步。

体重带来的痛苦、你的状况、你曾经所做的一切，这些都是你起步的依据。

这些情况不仅关系到你的体重与健康，也关系到你一生的生活，所以至关重要，比如，如果你深信自己无法掌控自己的体重，那么你可能会认为自己是失败的，甚至对自己产生厌恶、羞耻、内疚、自责，心中发出百般自我挑剔的声音，像一个沉重的包袱拖累着你。

这一切嵌入你内心深处，从而影响你的理性思维：我是一个怎样的人，会有多少成功的概率。

这种反应可能会抑制你的能量，阻止你实现理想。

我们要先弄清楚，哪些想法对自己不利，以便重新掌控自己的体重。

打开了正确认识自己这道门就把握住了自控能力。

把过去抛至脑后，从内部调整好自己，勇敢地面对体重的真实情况。

这第一把钥匙有助于排除所有的有害信息，取而代之的是现实的、积极的思想。

以这种崭新的、更具建设性的方式行动，你就会在这个世界里活得更精彩。

穿越第一道门将是一次具有挑战性的历程，因为这意味着放弃一些你生活中原先影响你至深的力量，你将重新获得惊人的自制力。

将来你完全有能力克服过去的消极因素，彻底打破肥胖带来的生活不便和盲目减肥导致的恶性循环。

第二把钥匙：高速情绪包括你在内的许多人，对诸如愤怒、内疚、孤独、压力或无聊等消极情绪，以及对诸如快乐和兴奋之类的积极情感，常常以大吃一顿来自我调节，从而对食物形成一种强烈的情感寄托，这就是你在渴求爱和情感支持时喜欢吃东西的主要原因。

在体重问题形成过程中，情绪吃喝扮演着非同小可的角色。

拿着“调整情绪”这第二把钥匙，你将开启情绪控制之门，打破因情绪和压力而大吃大喝所带来的恶性循环。

人不可能彻底回避生活中的情绪困扰和压力，它本是生活的一部分，但我们可以学会面对生活的挑战，克制消极的反应，获得控制饮食的新意识。

为饮食情绪辩解，或者否认自己存在这种问题，会妨碍问题的解决，体重不会降低，身体不会变得更健康。

第三把钥匙：改善外部环境第三把钥匙是培养你规划、设计和管理周围环境的能力。

拥有这把钥匙，你会更加关注人际关系，包括与家人、与同事的人际关系。

这把钥匙就是要摧毁引诱你不健康饮食的外部桥梁。

把不必要的零食清理掉。

把暴饮暴食及狂欢的次数降到最低限度，扔掉加肥的衣服等等，以象这些因素动摇你的决心和意志。

拥有这把钥匙，你会感觉生活与以往不同。

在这个过程中，感觉会变得越来越好，身体会越来越充满活力，精神也越来越专注。

第四把钥匙：科学的均衡营养停止大吃大喝等自毁的行为和习惯，对减轻和保持体重至关重要。

第四把钥匙就是要帮助你控制冲动饮食，开启行为控制之门。

只有认清一直有这种不良习惯的原因，才能学会控制和重新塑造自我的行为。

我们应该明白大吃大喝、不加节制的狂欢、用食物安慰自己，不但极不利健康，而且对情绪缓解没有任何积极作用。

但对你而言，这些行为却是一种满足。

让你乐此不疲。

一直这样生活下去，终将积习难改。

拥有这把钥匙，你将掌握控制饮食的方法，而不被冲动和欲望所驱使，克服对你有害无利的消极行为。

第五把钥匙：科学的均衡营养如果食物的摄入量超过人体的消耗量，体重将不断增长，这不利于身体健康。

若总是选择太多对健康不利的食物，重口味和便利，而把营养抛至脑后，肥胖会不请自到。

第五把钥匙——科学营养，让你保持营养均衡，不仅简单易行，还具有创新性，收效显著。

## &lt;&lt;体重决定健康&gt;&gt;

没有必要计算摄入了多少卡路里或几克食物，没有必要牢记数不清的食谱或复杂的单位换算，你将在一个完全不同的环境中了解食物。

这种方式以前无人讨论过，也没有一本饮食书籍介绍推广，它绝对是控制饮食的最有效方法。

拥有这把钥匙，你就可以以适合自己的速度，通过控制饮食，减去身上过多的脂肪，最终打赢这场减肥的健康战役。

第六把钥匙：积极锻炼锻炼被人们认为是健康生活方式中的主导因素，有助于减轻体重并保持不反弹。

但问题是多数人对锻炼非常反感，因为他们还没有找到有效的锻炼方式。

请放心，我不会要求你花费无数个小时待在体育馆里，把自己培养成为一个奥运健儿。

相反，你拥有了第六把钥匙，就开启了身体控制之门，这里有一种逐步增强体力、强健心脏、集中燃烧热量的简单锻炼方式。

你会惊诧于身体所能做的一切，会感觉到一种新生。

第六把钥匙能最大限度地让身上的赘肉无处藏身，让你从容地按自己的速度减肥。

要把运动作为生活的重心，视运动为生命中永恒的主题。

不管你以前表现怎样，积极运动都是控制体重的最佳方法。

第七把钥匙：寻求支持的力量最后，我们要用第七把钥匙开启支持控制这道门。

拥有这把钥匙，你将聚集一群支持你的人，他们鼓励你，给你提供实现目标所需的责任感。

家人和朋友积极的支持，会给你动力。

有了他们的支持，成功的可能性会加大。

你可能会觉得，上面有些要素看起来似乎缺乏立竿见影的效果。

有些要素显得太“容易”，完全可以忽略。

请不要犯这种低级错误！

要记住，控制体重的关键就在于掌握所有这7把钥匙。

如果你“确实”对肥胖恨之入骨，如果你与肥胖做斗争长达多年，如果你已经厌倦了购买穿戴一大堆拖沓的肥大服装，如果你已经厌倦了失败，那么不要犹豫彷徨，赶紧做出决定，从现在起改变这一切，好好把握这7把钥匙，就能成功地控制体重。

为何这7把钥匙有效？

毫无疑问，这7把钥匙提供的是一套以行动为宗旨的方案，内容的核心是行动。

每把钥匙都从诊断和理解你的行为开始，让你进行，自我评价。

通过自我了解，弄清楚生活中你在精神、情感、行为和社交方面的不足，才能找到适合你的可行的补救措施。

没人敢说减肥是件简单的事，但令人惊喜的是：终极减肥的这7把钥匙即使在你不想坚持的时候，也要让你继续坚持下去。

这就是终极减肥的7把钥匙能够让你成功的原因。

其中有两个关键的动因作为基础，给你提供减轻体重并保持不反弹的动力：一、好毅力不如好习惯你或许有这样的印象，以为我会要求你依靠毅力以求改变。

错！

你每次开始减肥，都竭力在用毅力坚持，不是吗？

减肥产业一直在欺骗你，说为了成功控制体重，你必须有坚强的毅力。

你轻信他们的谎言，认为失败是因为自己不具备坚强的毅力。

毅力完全是个不起作用的幌子，长期以来你心甘情愿被这个幌子蛊惑着，让你为控制体重所做的巨大努力付之东流。

毅力是一种并不可靠的情感资源，只有在精力充沛的兴奋时刻才能给人以推动。

毅力在你想要两周内减轻体重时，暂时能够振奋你的热情。

我们都知道，没有人能够持续热情高涨，这份热度渐渐会平息。

借助毅力来减重，并保持稳定，或者做任何类似的改变都注定要失败。

终极减肥的7把钥匙让你不依赖毅力获取成功，而是引导你养成良好的习惯，这才是最终极的减重方

## <<体重决定健康>>

法。

二、成功规划自己的生活这7把钥匙依赖的是规划：一个更容易、更有效而且更实用的兑现承诺的方法。

规划包括有意识地对生活方式进行小小的改变，培养健康的生活方式。

由内而外规划生活，不再求助于食物来掩饰自己的情感挫折：扔掉所有的垃圾食品来减少食物的摄入，减少在食品店逗留的时间，减少准备食物的时间，安排好时间表，以便轻易就能找到锻炼的时间。

换句话说，要为减肥成功全方位规划自己的生活。

要想完全避免失败，就必须克服冲动饮食，培养良好的生活习惯，当毅力不能支撑你前进时，习惯会帮你坚持下去，这个方法比起依赖毅力这一变幻无常的东西要容易得多，而且更有效率。

当你感到心理脆弱、情绪低落、不愿意表现得那么成熟、不愿对自己说“不”的时候，规划会推着你往前走。

在这个过程中，我是你的伙伴，我会一路指引你一步一步跨过7道门，交给你终极减肥的7把钥匙，告诉你该如何行动以达到成功的目的，指引你走上这条通向健康的道路。

虽然开始可能会比较难，但你会发现，随着时间的流逝，你摄入的糖分越来越少，你对垃圾食品不再感兴趣了，因为不管从身体上还是心理上，垃圾食品都与你“志不同，道不合”。

你会再次喜欢上天然食品的味道，你不会再吃整整一盒奥利奥奶油夹心巧克力饼干，你会让服务员将剩下的饭菜打包，留着第二天吃。

你不再遭受体重的困扰，你将感受到平坦的小腹、紧致的臀部带来的美好感觉，你会慢慢喜欢自己的身体。

你将更有活力，以更加愉快的心情充分享受生活。

## <<体重决定健康>>

### 后记

本书的结束正是一种开端：一种崭新生活的开端。

当你以不同的方式处理事情，当你抛弃生活中的自我诋毁代之以自我肯定，你的体重、健康以及生活都将大有改观。

你获得了行为的自律及力量的源泉，拥有新的人生观，发现了生活的新内涵和未来的新希望。

尽管大家对减轻体重向往良久，本书并没有提供所谓的神奇减肥秘方，我没有夸下海口说保证让你7天变瘦，也没有承诺新陈代谢会产生奇迹，但是，你不得不承认此前从未有过比本书更合理的尝试。我所说的都是实情，要改变体重达到终极减肥，必须有意识地全方位掌控自己的所做、所想及所感知的一切，创造一个健康的你。

如果一步一个脚印实践本书的要求，那么现在的你已经准备过一种崭新的生活，体验崭新生活带来的快乐。

掌握了走向健康生活的7把钥匙，就掌握了健康、丰富、快乐生活的具体行动方案，对方案了解越深入收获就会越大。

若想一生掌握自己的体重，请充分利用本书提供的所有信息，记住所有的方法和步骤。

如果发现自己退步了，要及时好好把握失误的情形。

握紧7把钥匙，遵循其中的步骤，避开所有的危险地带，你将达到自己的合适体重。

这是一次单程旅行，你将永远不必再背负多余的脂肪包袱。

我相信，所有这些之所以能够发挥作用，是因为你让它们生效。

你取得理想的成就，是因为你的正确选择，你选择了正确的态度，得当的行为，产生了想要的结果。

理想的生活由你本人去创造，正确的选择也由你自己去做出。

如果你能做到，你将获得自己希冀的生活，成就自己追求的梦想，展现最精彩的自我。

你一定能做到！

## <<体重决定健康>>

### 编辑推荐

听麦格博士给我们制定的健康生活计划，前所未有的7把钥匙，改变生活习惯和饮食思维，为你打开健康的大门。

《体重决定健康》被翻译成18国语言，畅销250万册，全美十大畅销书。

<<体重决定健康>>

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>