

<<法国女人不会胖>>

图书基本信息

书名：<<法国女人不会胖>>

13位ISBN编号：9787532749256

10位ISBN编号：7532749258

出版时间：2009-12

出版时间：上海译文出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：228

字数：131000

译者：周敏

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>

## <<法国女人不会胖>>

### 内容概要

一位定居美国的法国女性，对法国文化和法国女人再熟悉不过。

在本书中，她要揭露法国女人保持苗条的神奇力量。

说穿了，她们进餐也不忘用脑袋，离开餐桌时不会撑得半死，也不会饿肚子，法国女人一天一定吃三餐；法国女人宁愿吃一片上好黑巧克力，也不要一打廉价的士力架；法国女人不吃“无脂肪”、“无糖”或是任何经过人工方法剥夺自然风味的食物；法国女人并不常秤体重，宁可以双手、双眼、服装记录自己的身材。

新鲜、多样、均衡、享受，这不仅是保持窈窕的饮食原则，也是法国式美好生活的方针。

## <<法国女人不会胖>>

### 作者简介

米雷耶·吉利亚诺，在法国出生成长，中学时代曾到美国担任一年的交换学生，踏入职场不久便定居美国至今。

目前是全球第二大香槟生产商——凯歌香槟（Clicquot, Inc.）的总裁兼执行长。

米雷耶有个美籍丈夫，夫妇俩定居纽约，但经常飞往法国巴黎和美国各地。

## <<法国女人不会胖>>

### 书籍目录

开篇第一章 在美国开头.....我超重了第二章 浪子回头的女孩归来 奇迹医生的处方 魔法韭葱汤 蛋黄蔬菜汤第三章 迅速重塑自己头三个月第四章 三个C的故事第五章 我们需要礼仪第六章 季节和调节品第七章 又一些能迷惑自己的菜谱第八章 珍贵的液体生命之水第九章 面包和巧克力第十章 像法国女人一样运动第十一章 愿望的国度第十二章 人生的阶段第十二章外篇 生活的计划

## &lt;&lt;法国女人不会胖&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 在美国开头……我超重了 我热爱养育了我的祖国。  
可是作为一名身处马萨诸塞州的交换学生。  
我首先得学会热爱巧克力脆饼和果仁巧克力小方饼。  
于是我胖了二十斤。

我对美国的好感始于我对英语的喜爱，我十一岁时，在中学里遇见了它。  
英语是我最爱上的课，仅次于法国文学，我也狂热地崇拜着我的英语老师。  
他从没出过国，可是却讲着一口不带任何法国口音甚至英国口音的英语。  
他是在二战时学会英语的，当时他和一位来自马萨诸塞州韦斯顿的高中老师一起被关在战俘营里(我猜他们有充分的时间来练习语言)。  
在尚不知道是否能活着出去的情况下，他们决定，如果他们真的活了下来，就要开展一项高中交换学生项目。

每年，都有一名从美国来的学生到我们这里上学，同时我们中的一个也会去韦斯顿。  
这项交换延续至今，而且竞争激烈。

在我高中的最后一年里，我的好成绩足够让我去申请交换学生，但我对此不感兴趣。  
我的梦想是成为英语老师或英语教授，所以我热切盼望在当地大学里开始我的大学课程。  
另一个让我对此缺乏兴趣的原因是，十八岁的我很自然地认为自己疯狂地爱上了我们镇的一个男孩子，他是附近地方最帅的，但同时必须承认的是他不是最聪明的，他是所有女孩的梦中情人。  
我没法想象要我离他而去，所以我压根没想过申请去韦斯顿。  
但是在学校操场上，在各个班级之间，很难有不以此为主题的谈话。  
评选委员会由我的英语老师和一些PTA的要人组成，包括其他的老师、镇长和当地的天主教牧师，同时为了保持公正起见，还有一位新教牧师。

可是就在众人期待结果的那个礼拜一早晨，唯一被宣布的就是人选尚未决定。

那个礼拜四的早晨，英语老师出现在我家门口(在那个时候，礼拜四不用上课，而礼拜六却要上半天课)。

他来拜访我妈妈，后者对此感到挺奇怪的，因为我的成绩还不错。  
老师离开的时候，带着一个大大的满意的微笑，除了“你好”没对我说半个字。  
他一走，我妈就找上了我。  
事情非常要紧。

我的老师把我提出来作为替补，别的委员们也都同意了。  
可是我从来没有申请过这个项目，所以他不得不赶过来劝说我的父母让我去。  
我那位过分爱护我以至于绝不可能忍受我离家一年的父亲不在家。  
或许老师已经考虑到了这个巧合，但无论如何，他还是千方百计地说服我妈妈。  
重担就这样落在她的肩膀上，她不仅要说服我爸爸，还得说服我。  
她对我的行程不无忧虑，但妈妈她一向智慧并高瞻远瞩，而且总是坚持到底。

就这样，我去了。  
那是十分美妙的一年，是我青少年时期中过得最好的一年，而且这一年彻底改变了我今后的生活方向。

对一个年轻法国女孩来说，韦斯顿这个富庶的波士顿郊区简直就是美国梦的体现——翠绿平坦的草皮、宽阔华丽的豪宅、富裕的主人和很有教养的家庭。

那里有网球、骑马、游泳池、高尔夫，每个家庭都有两到三辆车，不管是当时还是现在，这是任何一个法国东部城镇都难以企及的。

时间被各种新鲜的难以想象的东西填满，太多了，我不是说从人口角度来看。  
当我拥有那么多宝贵的新朋友和新经验时，某些东西也随之出现了，某些险恶的东西悄悄现了形。  
在我几乎还不怎么注意时，这些东西已经有十五斤那么重了，或多或少……我估计还可能多些。  
那是八月，我要回到法国的前一个月。

## <<法国女人不会胖>>

我和我的一个寄宿家庭在楠塔基特岛度假，当时我遭受了第一次打击：我看到了自己套在游泳衣里的模样。

我那位美国妈妈凭直觉注意到了我的苦恼，她可能曾经从某个女儿身上得到过类似的经验。

她真是个好裁缝，她买了一匹最可爱的亚麻布动手给我做了件夏装。

看上去我的问题解决了，其实它只是被掩盖了一段时间。

我在美国的最后几个礼拜里，想到要离开我的新朋友们就觉得非常伤心，同时我又担心我的本国朋友和家人对我的新形象的看法。

我从来没在信里提过分量增加的事儿，而且总是有意无意地寄那些只拍出我上半身的照片。

真相大白的时刻临近了。

## <<法国女人不会胖>>

### 媒体关注与评论

有普鲁斯特式的回忆，有快乐生活的指导，还有魔法韭葱汤……即使是最爱怀疑、最爱嫉妒的女人也难以抵抗它的魅力。

在这本书里，巧克力和爱成为平衡饮食的原料。

——阿利森·皮尔逊《每日电讯》 我从我的法国背景出发来认识书中的事物，收获良多。

对所有那些减肥情况时好时坏、但终究难免失败的人来说，这是本重要又神奇的书。

——尼科尔·米勒 我非常乐意看到这本书遏制了那些普通的快速减肥书……它的美好感觉毋庸置疑——而且，我个人非常喜欢书中不用去健身房的那段。

——琳内·特拉斯《泰晤士报》

## <<法国女人不会胖>>

### 编辑推荐

米雷耶在《法国女人不会胖》中既没有提到卡路里，也没有制定按部就班的减肥计划，更没有宜吃不宜吃的食品清单，而是以轻松的笔调，以亲身经验及实例，告诉读者如何在美食和苗条之间获得两全。

法国是美食的天堂，但法国女人却说：“我不节食，因为我吃不胖。”一语可谓惊遍天下女人。

在享受美食的同时可以保持苗条的身材，做一个优雅的女人，这是所有爱美女士的梦想。

米雷耶·吉利亚诺根据自己减肥的亲身经历，总结出“快乐饮食”的概念。

在书中，她透露了法国女人保持苗条的神奇力量。

法国女人一天一定吃三餐；法国女人不吃任何经过人工方法剥夺自然风味的食物；法国女人并不常称体重，宁可用服装记录自己的身材。



<<法国女人不会胖>>

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>