

<<瘦子想的跟你不一樣>>

图书基本信息

书名：<<瘦子想的跟你不一樣>>

13位ISBN编号：9789862163221

10位ISBN编号：9862163224

出版时间：天下文化

作者：大熊

页数：175

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>

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

### 前言

要瘦，先換顆瘦子的腦袋！

Fat Off, Face Off 「叮咚！

來賓．一．百．六．十．八．號請到一號櫃檯辦理，謝謝！

」 銀行裡，排隊叫號的語音響起，終於輪到我了。

我心裡嘀咕著&hellip;&hellip;一定又是相同的狀況&hellip;&hellip; 「先生，代辦嗎？

」 「我是本人&hellip;&hellip;我要領IC金融卡。

」 「代辦需要委託書喔。

」 「小姐&hellip;&hellip;我真的是本人&hellip;&hellip;」 銀行的辦事小姐仔細端詳我的身分證，再狐疑地掃描本人，反覆對照幾次後，還請我出示其他證件來確認，只差沒偷偷啟動桌子底下的警鈴&hellip;&hellip;「盧」到不行的時候，我只好坦白從寬，告訴她「我減過肥」，因此本人跟照片上的樣子差很多。

小姐聽到這裡，態度立刻一百八十度轉變。

從一開始目露兇光，兼以檢查男友身分證配偶欄的嚴厲，懷疑我是「詐騙集團」，到後來確認證件上的胖子與現場的瘦子是同一人，發現我是「減肥達人」之後，整個人笑到花枝亂顫，微笑燦爛的程度，簡直讓人想幫她申請ISO服務品質金獎！

這時候，不是我想離開櫃台就可以離開&hellip;&hellip; 「啊你是怎麼減的&hellip;&hellip;」

「組長，妳快來看啦！

這個先生減肥很成功耶！

」 通常這時她們會以最親切的態度 + 最緩慢的速度來幫你辦理，甚至會呼朋引伴來「看熱鬧」。明明只是領個金融卡，卻總要搞到一、二十分鐘，像這類的趣事不下十幾次，真是讓我又好氣又好笑。

走出銀行，陽光映照下的身分證上，那個130幾公斤的自己，現在越看越覺得陌生，但內心仍感恩這段奇異旅程，每每感覺彷彿經歷了兩次人生&hellip;&hellip; 就是這張惹禍的身分證，我總是要跟銀行櫃台小姐坦白從寬：我減過肥啦！

Fat Off, Face Off。

這是現在的我，是不是和以前的樣子很不一樣呢？

減肥，真的很簡單！

時空拉到身心急劇變化的三年前。

當時，我開始減重，並未使用過任何手術、藥物、針灸、代餐、塑身衣等外力，只有靠飲食和運動，一年內體重從133減到77公斤，瘦身奇蹟就這麼發生了！

大概是甩掉的肥肉斤兩十分嚇人，所以不只是生活周遭的人們發出驚嘆（就像我在銀行遇到的事），也受到眾多媒體的熱烈關注，再加上減肥起因是與前女友分手，我的瘦身經驗開始被注入戲劇元素。

每次一讀完自己的報導，都感覺像在述說「黑道大哥改過向善」或是「窮光蛋一夕致富」的聳動情節，以童話故事般的「王子復仇記」來形容也不為過。

說實話，一開始我對於這樣的名號與光環，感到有點不好意思，甚至有點無法理解。

因為成功減重的我，發自內心地認為：減肥真的好簡單！

「減肥很簡單？

太誇大了吧！

」如果你有這樣的疑慮，其實再正常不過。

正因為大多數人時常受困於體重失控的窘境，連3、5公斤都變成「世界上最遙遠的距離」，更何況是像我這樣「病態肥胖」的超級大胖子（BMI超過35），超重的體重多達50幾公斤，往往都需要靠外科手術才能解決肥胖問題，甚至有人認為反正太難減了，乾脆就開心地胖下去吧。

我想，這就是社會大眾會對我減肥成功感到驚訝的原因吧！

更對我「減肥很簡單」的說法感到納悶，難道，被我發現了什麼減肥的祕密？

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

！  
BMI（身體質量指數）是判定肥胖的簡易標準，只要用「體重」（公斤）除以「身高的平方」（公尺），便可算出BMI。  
依照衛生署的標準，國人的BMI在24以下為「理想」，24與27.5之間為「過重」，超過27則屬「肥胖」。

「想法」才是減肥的關鍵。其實，我的減肥方法一點也不神奇，只是透過「少吃」來減少熱量攝取、「多動」來增加熱量消耗，控制攝取的熱量低於身體所需，就這樣慢慢地瘦下來了。我以每週1公斤的速度，在一年內順利地甩掉一個「林志玲」。

不過，若要比較我自己跟大多數人減肥的過程，確實有些地方不太一樣。

我發現自己的減肥方法有幾個特點：第一、講究科學，科學才有效。

不少胖子國國民盲目地減肥，時下流行什麼就一窩蜂的嘗試，結果只會勞民傷財、傷心又傷身！所以我認為，人人都要有熱量觀念，控制好熱量，體重就會聽話。

第二、注重健康，健康才會美。

坊間的減肥方法時常把速度擺在第一位，希望三天減5公斤，不考慮是否對健康有害，而惡性瘦身不但往往賠掉了健康，還會快速復胖，當然美麗帥氣的夢想就更加遠離。

第三、改變習慣，好習慣不復胖。

習慣決定體重，好的習慣讓人一路瘦，想胖也困難。

但我們往往只注重如何減下來，卻忽略了好習慣的重要。

事實上，一旦回到肥胖時期的生活習慣，肥肉一定會回來報到。

不復胖，也是我很重視的減肥課題。

我的減肥方法注重科學、健康和習慣養成，因此減肥效果卓著，而且瘦下來至今將近兩年，從未有復胖問題，身體當然也更健康了。

這些減肥方法的訣竅，我把它寫成《請你跟我這樣瘦》（時周文化出版），迄今寫信或留言回報瘦身成功的讀者不下百人，我常自豪地說，我們胖子國國民已經甩掉「好幾個志玲姊姊」。

出書這一年來，我收到不少回應與挑戰。

讀者告訴我，減肥方法人人知曉，只是做不到，所以瘦不了。

諸如此類的意見不在少數，這也點醒了我：想法產生感覺，感覺產生行動，行動產生後果。

如果我們抱持著胖子的想法，那麼減肥時產生的感覺一定是這樣的： 蔬菜水果很難吃！

運動健身很累人！

熱量計算很麻煩！

不吃美食很痛苦！

年紀太大很難減！

換句話說，胖子的想法讓減肥時充滿痛苦的感覺，也就會讓減肥行動中斷，結果就是減肥失敗。

因此，我開始注意到「想法」的力量，它確實常被忽略，但往往是減肥時的關鍵！

只有發自內心地擁抱減肥這件事，才能夠持續不斷地執行減肥計畫。

回想自己減肥抗戰的過程中，不僅外表和身體狀況大幅改觀，連「想法」也產生截然不同的轉變。

也就是說，我不僅擁有瘦子的身材，還換了瘦子的腦袋！

在瘦子腦袋指揮下的行動，看似平凡無奇的思考方法以及生活習性，卻能夠叫體重乖乖聽話、身材變得健美，因此我才能瘦得不費吹灰之力，再加上受到體重數字往下掉的鼓舞，瘦子的思考就此不斷強化，持續落實到生活當中，這正是我瘦得很快樂、很順利的原因！

我這才恍然大悟：想要擁有瘦子的身材，得先換顆瘦子的腦袋！

我們所諮詢的醫療專業與坊間的減肥書談的大多是「減肥方法」，卻鮮少有人注重「減肥想法」。

事實上，教胖子國國民學習「瘦子的思考」，這比「減肥的方法」更為重要。

方法都說了千百遍了，我們欠缺的只是想法和行動之間的橋梁，所以要先打通「想法」的任督二脈，才會讓胖子國國民發自內心、毫不勉強地去執行減肥計畫。

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

借用《有錢人想的和你不一樣》(T. Harv Eker著, 大塊文化出版)裡面的一個比喻:就像列印文件時發現錯字,如果列印之後才用修正液塗改,就算修改一百次,列印出來的字還是錯誤的。終極的解決辦法是從電腦裡修正錯字,這樣列印出來的文件才正確。

相同的道理,減肥,就是要從腦子裡改變起,才能將發胖的源頭「連根拔起」。

要馬上變成瘦子的身材,不太可能;但是,想法卻可以在一秒內改變,擁有了瘦子的腦袋,生活習性也會跟著轉變,瘦下來的那一天就不遠了。

你說,減肥是不是很简单?

瘦子腦袋的祕密 「下雨了,你還要出去運動啊?

」 「吃東西要算熱量,你會不會減得太嚴格啦?

」 「瘦這麼多,是不是吃什麼減肥藥?

」 減重期間,我時常得面對周遭親友的驚嘆與懷疑。

當我的小腹變得平坦、臉蛋變得立體、身形變得修長,變到眾人都認不出來的時候。

他們往往誤以為我吃了什麼仙丹靈藥,或是毅力過人,還是服用什麼不可告人的減肥餐。

當時的我,會很耐心的解說一套熱量控制的原理和方法,但現在若有人問我相同的問題,我會告訴對方:「我換了顆瘦子的腦袋!

」 換腦袋的過程就像「演戲」一樣,當時身為胖子的我,努力扮演瘦子的角色,揣摩瘦子的想法與行動,「戲棚下,站久就是你的」,最後,我終於成功瘦身了!

瘦子腦袋讓一切減肥的行動都變得理所當然、再輕鬆不過,一點也不感覺辛苦或痛苦。

正如時下流行的心理勵志書籍《祕密》(朗達·拜恩著,方智出版)一書所提到的: 「你就好像是一座『人體發射台』,用你的思想傳送某種頻率。

如果想改變生命中的任何事,就藉由改變你的思想來轉換頻率。

」 任何想減肥的人都必須先換顆瘦子的腦袋,才有辦法「發射瘦身的頻率」,進而成功減重,贏得瘦子的身體!

如果滿是抗拒、失敗的念頭,減肥失敗的命運也必定降臨!

因此,減肥失敗的原因,就在於我們仍用胖子的腦袋在看這個世界。

內心蠢蠢欲動的發胖念頭,與不願面對的抗拒心理,以及從未察覺的胖子思考和習慣,這就是減肥失敗的主因。

當想法打結的時候,方法便無力施展,如此一來,理想體重必定無法達成。

要怎麼樣扭轉發胖的局勢,開始輕鬆、快樂地瘦身呢?

關鍵就在你的內心、你的想法、你的腦袋啊!

也就是說,要讓胖子瘦下來比較困難,但是瘦子想要維持苗條身段卻很简单,那麼,不如讓胖子學習瘦子的思考,必定能夠瘦得很順利!

這本《瘦子想的跟你不一樣》,正是要為大家點亮瘦子的腦袋,讓你在不知不覺中改變想法、扭轉感覺、影響行動,最後減肥成功!

因此,那些明明知道但做不到的減肥方法,多說無益,本書也絕少談到。

「想法」才是啟動你瘦身的開關,而本書列舉了幾個簡單易行的減肥哲學與生活模式,期待幫助你輕鬆戰勝肥肉。

各位胖子國國民們,奮起吧!

要瘦,先換顆「瘦子的腦袋」!

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

### 內容概要

甩掉一個林志玲的男人又來了！

這次，他要告訴你減重、永不復胖的祕密，原來，想法才是減肥的關鍵，換顆瘦子的腦袋，你就可以永遠與肥肉說再見！

用正面思考，就能減肥 不餓不吃、吃七分飽、飽了就停 吃東西算熱量，肥肉不上身  
吃得少、活得久，面對美食，淺嚐輒止 樂於運動，享受運動 減肥融入生活習慣，讓肥肉永遠  
不回頭 每天少吃一口，不知不覺慢慢瘦 減肥的方法人人知道，但卻是知難行易，號稱胖子國  
國民減重頭號首領的大熊，這次要複製他的成功瘦身模式，告訴你人人都可以上手的瘦身know how，  
打破已僵化的胖子思考，幫助你換顆瘦子腦袋，贏得瘦子身材，永遠告別肥胖一族，並且讓肥肉永遠  
不回頭。

大熊以過來人身分，先告訴你瘦子腦袋的7個祕密，傳授你簡單的生活哲學與減肥祕訣；並精選5  
位胖子國國民如何汲取大熊的瘦身觀念，從暴肥到變瘦的減重實錄；以及10道激瘦料理、5條甩肉地圖  
等實用性的減肥資訊。

這是無論胖子或瘦子，都需要的一本書。

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

### 作者簡介

大熊 身高體重：183公分，77公斤。

上次這個體重數字出現在小學六年級。

生命轉折：失戀後從133減到77公斤。

把瘦身經驗分享在部落格，感動數百萬人點閱。

榮譽頭銜：媒體封他「甩掉一個林志玲的男人」，胖子國民叫他「胖子國國王」！

特殊事蹟：第一本著作《請你跟我這樣瘦》引起廣大迴響，蟬聯數週排行榜冠軍。

人生志向：將這本實用又有趣的減肥書獻給全天下跟肥肉奮戰的人，帶領胖子國瘦得健康有形

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

### 章節摘錄

【吃飽了再上】 瘦子腦：不餓不吃，吃七分飽，飽了就停。

胖子腦：靠餓肚子減肥，受不了時又開始狂吃。

嘴饞？

肚子餓！

我家附近有攤大腸麵線。

簡陋的餐車、年邁的阿婆、蒸騰的熱氣，開小黃的運將蹲坐在椅凳上大快朵頤。

熱絡的市井風情不僅引人注目，也讓人食指大動，惹得減肥中的我也一度聞香下馬。

這才發現，阿婆麵線算不上好吃，上門的食客恐怕是為懷舊而來，重溫昔日回憶的古早小吃；老實講，我的肚子也不見得真的餓，但嘴饞時不吃點東西便渾身不對勁。

你一定也曾和我一樣，肚子明明不餓，但是嘴巴停不了。

時間一走到晚間六點三十分，你不餓，但是一定會買個東西當作晚餐；同事們團購下午茶點心飲料，你不餓，可是忍不住也點了杯珍珠奶茶；經過麵包店時香氣撲鼻而來，你不餓，不過手上卻多提了個奶油波蘿；主菜吃完已經有八、九分飽，你不餓，最後上桌的甜點仍被硬塞下肚；

晚餐桌上還有少許剩菜殘羹，你不餓，節儉的你成了人體廚餘處理機。

想想看，當你吃東西時，有多少時候是真的肚子餓，還是嘴饞？

\* 瘦下來之前，我最羨慕紙片人，想不透他們為何也是照三餐吃但卻依舊身形苗條，而我為什麼要為麻辣鍋和炸雞排付出慘痛代價。

我懷疑他們擁有異於常人的身體構造，能夠讓脂肪和熱量消失於無形。

後來我才發現，這些讓人羨慕又忌妒的瘦子國的同胞，並沒有過人的消化系統，一整天的進食份量也不見得比較多，而他們保持窈窕身材的祕訣就在於：餓了才吃，吃七分飽，飽了就不再吃。

Mireille Guilliano在《法國女人不會胖》（大塊文化出版）是這樣說的：「法國女人離開餐桌時不會撐得半死，也不會餓肚子。」

也就是說，法國女人在飢餓時盡情地享用餐點，但是絕不讓美食把自己撐死，當飽足感已經有七、八分的時候，就算餐桌上的香煎鵝肝不斷地熱情招手，或是松露巧克力苦苦哀求說「吃我吧」，她們也能揮揮手，不帶走一片雲彩。

不發胖，難道真有這麼簡單？

於是有幾次，當我中午吃下一整個炸雞腿便當後，到了晚餐時間，雖然我的嘴巴還想到夜市大肆搜刮，但假如肚子沒有唱空城計的話，我就不再吃了。

蠢蠢欲動的狂吃念頭在腦中翻湧，比納莉颱風的狂風暴雨還要慘烈，嘴饞指數早已經破表，口水也快淹過龍王廟了，連家裡的「馬爾濟斯」唸起來都變成「麻辣雞絲」，真是餓到見鬼了。

但是，我必須誠實面對身體的感受——我肚子真的不餓！

那股想吃的衝動是什麼？

是長久以來的飲食習慣對我產生的制約力量，就像科學家巴夫洛夫（Pavlov）的實驗，他在餵食狗狗之前，都先以鈴聲提示，之後再給予食物。

日後狗狗一旦聽到搖鈴聲響，直覺反應就是準備吃飯了，即便牠才剛吞下一大塊油滋滋的牛排，照樣還是會口水直流！

我沒有比巴夫洛夫的狗狗還高明。

在天人交戰之際，我決定拿出男子漢的氣魄，萬一失去理智步出家門一步，我也要在機車發動之前把自己的雙腿打殘！

為的是什麼？

就是要換一顆瘦子的腦袋，飽了就不吃啊！

後來，我堅守住陣線，沒有讓高熱量的大餐攻城掠地，只用一顆蘋果就將我土匪般的食慾招降納叛了。

接下來的幾天，我持續練習著「餓才吃，飽不吃」的瘦子思考，當肚子開始咕嚕咕嚕叫時，我便適時地滿足它。

## <<瘦子想的跟你不一樣>>

在飢餓感旺盛的時候，吃任何東西都很美味，就算是平常嫌它了無血無眼淚的生菜沙拉，也變得像油滋滋、甜膩膩的起司蛋糕一樣可口。

除此之外，一旦有七、八分飽足感了，就算便當還剩兩口飯，我也會把它當廚餘回收，或用保鮮盒包存起來當下一餐。

遇到用餐時間卻不餓的時候，我甚至只有吃點蔬菜水果便能獲得滿足。

這樣的轉變，連我自己也萬分驚訝！

當然，不用忍飢耐餓，減起肥來也就更加得心應手、毫不勉強，甩肉甩得更加順利。

&hellip;&hellip;

<<瘦子想的跟你不一樣>>

媒体关注与评论

「吃出健康，吃出自信。

」&mdash;&mdash;知名藝人 / 李李仁

「真的，你沒看錯，減肥真的不重要。

如果你的腦袋中仍不斷地冒出問號，那你一定得看看大熊新書裡 要瘦，先換顆瘦子的腦袋 這一章，你將會發現一個人的想法（或價值觀）對肥胖有多麼大的作用，正所謂『攻心為上』。

」&mdash;&mdash;力倫診所院長、品悅纖體中心負責人、肥胖醫學暨家庭醫學專科醫師 / 陳力平

「總是在尋覓有效又有趣的減肥書，好徹底開除婚後增加的幾斤贅肉，筆觸溫和敦厚的大熊，讓我這般的熟女有了一線曙光。

」&mdash;&mdash;教育電台

<<瘦子想的跟你不一樣>>

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>