

<<我能让你瘦>>

图书基本信息

<<我能让你瘦>>

前言

从我那痛不欲生的发胖史说起“吃什么”才是最关键的我刚进入大学就大吃特吃，身体迅速发胖。男朋友跟我分了手，不到一星期，他就与另一个女孩好上了。

那个女孩非常苗条，后来成了泳装模特。

我并没有从此反省，反而变本加厉地吃。

一个来自南达科塔的女孩总和我在一起——我把她叫做“南达科塔小姐”吧。

她不但苗条，还总是活力充沛。

她常常点一个什么都不加的火鸡小馅饼，再点很多配菜：清蒸西兰花、玉米、鹰嘴豆、西红柿和莎莎酱（一种墨西哥式酸辣番茄酱）。

虽然也是一大堆吃的，但没有面包、蛋黄酱和融化的奶酪。

我觉得太奇怪了，猜测她可能得了某种病，不能正常地享受美味。

出于礼貌我没问她，其实主要是我正专心舔手指，忙着往嘴里填油塞脂呢。

大二暑假，我在一家餐厅当服务员，可我实在没有适合上班穿的衣服。

我有一位瘦得像竹竿一样的室友，无奈之下，我只好趁她不在家，从她的衣橱里找了一件松紧腰的印花裙子——多亏后面有个开岔，我才把自己勉强塞了进去。

上班时，一位客人的餐巾掉到地上，我弯腰去捡，同时感到裙子后面那道岔口一路裂了上去。

我身后有个声音说：“你裙子的岔儿开得这么大，我都能看到你的内裤了。”

我难过极了，一路哭着回了家。

室友看到我红肿的眼睛，就对裙子的事表示了谅解，可她却没忘在我的伤口上撒点盐，说反正那裙子太大，就送给我了。

天哪！

此后我开始不停地想着“南达科塔小姐”的那些蛋白质和蔬菜，终于得到了启示：她是个天才！

她吃的不少，从不感觉饿，总是精力充足，而且身材超棒。

对！

她吃了正确的食物，把食物当作是能量来源。

我也需要改变一下对食物的看法了！

吃什么是一种选择，这一点非常重要！

于是我改变主意，开始慢慢地训练自己，养成新习惯，第一步就从如何看待食物开始：食物就像燃料，为我补充能量，让我保持运转。

一旦我懂得这个简单全面的道理后，脂肪消失不见了，而且在过去的20年里它一直离我远远的，仅有的例外是那两段美妙的、时长9个月的怀孕期。

16条法则，一张清单我不会命令大家节食，只想介绍16个易于掌握和养成的习惯，我把它们简称为“清单”：清单上有的就是应该养成的习惯，没有的就该摒弃。

养成16个习惯，你就可以减掉肥肉并终身摆脱肥胖！

不要寄希望于瘦身食品、减肥药甚至手术，根本没有快速减肥的方法，真正有效的办法要容易、健康得多，而且效果更持久。

你需要的是天然、营养全面、为身体增添燃料的纯食物，而不是用恶心的化学品和添加剂加工、漂白或精炼出来的东西。

吃纯正的食物，身体才会撇去油脂，拥有足够的能量，使你拥有更长久、更健康的寿命。

清单的理念是“差不多就好”，它不像一些硬性的规定，有时会导致强迫性的行为或让人产生挫败感。

要是觉得遵循整个清单对你来说压力太大，那就挑些你认为适合你的。

慢慢来，尝试新东西，让新想法、新观念和新行动慢慢生根发芽，最终开花结果，结出新习惯。

<<我能让你瘦>>

内容概要

本书向读者介绍了真正有效，且效果持久的健康瘦身理念：你需要的是为身体增添燃料的好东西，是那些营养全面的纯食物，而不是用恶心的化学品和添加剂加工、漂白或精炼出来的东西。只有吃纯正的食物，身体才会相应地撇去油脂，拥有足够的能量。

作者进一步将她的理念总结为16条简单易用的瘦身习惯，一次完成一条，既相互关联，但又不复杂。书中还穿插了许多作者本人的故事，让读者读得开心，并深受启发。

<<我能让你瘦>>

作者简介

卡米·格雷 (Kami Gray)，好莱坞最受明星追捧的造型师之一，曾先后为包括箭牌、耐克、丰田等品牌在内的100多支电视广告担任服装造型，并为《豪斯医生》、《校园辣妹》等电视剧担任服装造型。其服务的客户包括：克里斯汀·贝尔、詹妮·麦卡锡、香侬·道荷蒂、休·劳瑞、泰依·迪格斯、蜜珂·蜜雪儿、约翰·科比特、艾米·斯马特、帕蒂·杜克、肖恩·奥斯汀.....

<<我能让你瘦>>

书籍目录

- 第一条 果葡糖浆不是好东西！
- 第二条 碳水化合物大PK
- 第三条 向有机食品说YES！
- 第四条 揭密快餐真相
- 第五条 适度喝酒别贪杯
- 第六条 喝对咖啡也瘦身
- 第七条 营养早餐，好吃不发胖
- 第八条 吃肉不长肉的独家秘诀
- 第九条 果蔬是你的瘦身良友
- 第十条 千万不要“谈脂色变”
- 第十一条 绿色瘦身，让地球更健康
- 第十二条 零食时间到！
- 第十三条 订制你的专属运动计划
- 第十四条 无论如何，坚持你的健康大餐！
- 第十五条 如何计算你的热量摄入标准？
- 第十六条 外出健康饮食之完全指南
- 食橱必备
- 十大显瘦穿衣法
- 总结

<<我能让你瘦>>

章节摘录

版权页：插图：虽然关于果葡糖浆有很多不确定的研究，但这对我来说没多大区别，因为我早就总结出了自己的一套：一般常规糖类（或葡萄糖）在细胞内分解，然后以有序的方式在肝脏内代谢。关于如何处理糖分子，肝脏会收到许多信息：是储存为糖原，还是用作能量，或是在能量已经足够，而且似乎不会消耗太多（不运动）的情况下把它们存储为脂肪。

果葡糖浆却独自行动，在细胞内未经分解就直接到达肝脏。

由于它未经事先分解，肝脏收不到关于下一步如何处理它的重要信息，所以就采取了最简易的方式：存储为脂肪。

一旦身体释放酶类把果葡糖浆分子存储为脂肪，也就意味着它无法再转换成身体消耗所需的能量。

这对喜欢大肚腩的人来说是个好消息。

人们看到那些标着“不含脂肪”的食品就会觉得吃着健康，其实，这类食品含的主要是果葡糖浆，它进入人体后会比普通糖类更易成为脂肪。

人们为什么一次可以吃掉好多无脂“减肥”食品或喝下好几罐汽水？

那是因为果葡糖浆在体内的代谢渠道不同，不会像其他食物那样刺激胰岛素产生，也就不会向大脑发出“已经吃饱”的信号，所以你就会继续吃下去；是汽水的话，就会一直喝下去。

美国农业部公布数据显示：美国人均每年消耗60磅的果葡糖浆，这个量很容易转化成20磅、30磅甚至40磅的体重上浮，而且橄榄，或一小碗全谷物麦片粥。

我不是在卖弄，好像你不懂似的，但酒精真的非常影响人的判断力。

我是从一件真事中得出这个结论的——其实，小时候爸爸就给我形象细致地解释过这个道理。

那次我问他为什么我非要有弟弟——这次我喝得太多，清单完全被抛在脑后，我一刻没歇地吃了一筐薯条和一整个意大利香肠比萨。

因此，少喝酒，以免吃得过多或喝酒时吃垃圾食品。

除了过饱和宿醉，喝酒过量还会引起许多健康问题，比如肝损伤、生殖能力受损和药物干扰等。

这些足以成为你减少酒精摄入量的重要原因，而引起发胖、增加皱纹和橘皮组织也是让我避而远之的头等因素。

做个计划，断掉你的嗜酒癖。

就算你每天喝几杯红酒，这看起来适中的量也会让你每天大约多摄入300卡热量。

如果你一周喝掉二十多杯，那每周就很容易长一到两磅肉，而你改掉这个习惯，每周就能减这么多了。

。

要是一周只喝一瓶（750ml）红酒，即5盎司的杯子差不多倒满5杯，结果如何呢？

比如：养殖三文鱼是在密闭区内，这些区域海虱散布迅速，会影响到周边游过的野生鱼类。

为杀死海虱而使用的抗生素、驱虫剂和其他化学剂又会污染周围水域。

牡蛎、蛤蜊和扇贝是悬网养殖的，所以对海洋栖息地的影响要小一些，清淤时虽然会破坏海床，但不一定会危及生物。

<<我能让你瘦>>

媒体关注与评论

好莱坞广告明星塑形师的秘密减肥日记，为你澄清那些在妨碍你减肥的“常识”！
亚马逊图书频道精心推荐！

<<我能让你瘦>>

编辑推荐

《我能让你瘦:怎样拥有梦想中的纤纤玉腿》以好莱坞广告明星们都在用的塑身指南！
打破诸多关于减肥的"常识"！
告诉你如何进行非节食持续瘦身！
随书附赠16条简单易用的塑身习惯，10条火辣穿衣法则！
四色印刷，印制精美！

<<我能让你瘦>>

名人推荐

好莱坞广告明星们都在用的塑身指南！

打破诸多关于减肥的“常识”！

告诉你如何进行非节食持续瘦身！

16条简单易用的瘦身习惯 10条让你看起来更火辣的穿衣法则，教你轻松拥有惹火身材！

<<我能让你瘦>>

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>