

《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：9787508636504

10位ISBN编号：7508636503

出版时间：2013-1

出版社：中信出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《法国女人不会胖》

前言

不管法美关系如何——无可否认的是，时不时地会紧张一阵子——我们都不应该忘记法国文化的杰出成就。现在，容许我谦逊地指出，其中一项至今未被世人承认的光荣的功绩，同时也是一项基本的和为人熟知的人类学的事实就是：法国女人不会胖。我不是内科医生，不是生理学家，不是心理学家，不是营养学家，不是任何以帮助人类或是研究人类为职业的什么家。不过，我生在法国，长在法国，借着一双慧眼，我这一生都在观察法国。还有，我吃得很多。任何定律都有例外，不过绝大部分事物还是相同的，法国女人都和我一样：她们想吃多少就吃多少，而且不胖。为什么？在过去的十年间，美国人进一步了解了法国人巧妙远离食物和酒带来的巨大危险的能力。这种谨慎的对于“法国式的自相矛盾”的认知已经让无数的心脏病人和健康的狂热者冲进葡萄酒商店去搜寻红葡萄酒。不过在另一方面，这种法国式的智慧仍然不为人了解，更不用说为人所用，这种智慧存在于法国人饮食和生活的方式中，尤其存在于法国女人那种保持苗条的超常的能力中。我自己就是个活生生的例子，在这些年里，我成功地给予了成打的美国妇女忠告，包括那些在位于纽约城的Clicquot公司为我工作的妇女。我也在平时谈话时做了上千场这个方面的演讲。那些美国朋友和商业伙伴一直向我施压：“你什么时候才写书？”好吧，这天来到了！自然界可以单独存在吗？演化进程的缓慢车轮有时间去制造出一组单独的苗条女人基因吗？我表示怀疑。不，法国女人拥有的是方法，她们自己的东西——一套经过时间打磨的诀窍。尽管我就在她们中出生，在妈妈的教导下幸福地度过了童年和青少年时期，可在青春期的某一天，一切都出轨了。在美国做一个交换学生时，毫无准备的我遭遇了一场灾难：一场二十斤的灾难。我好像被流放去了荒野，而且找不到回去的路。幸运的是，我得到了帮助：一位至今被我称为梅耶尔医生的家庭医师。他带领我重新找到了世代相传的美食智慧，让我恢复了从前的体形。（是啊，这也是个美国式的故事，关于堕落和重生的寓言故事。）我现在基本上都在美国生活和工作（我很乐意相信我同时具有美国人和法国人的最好品质）。我搬到这里是在毕业几年后，那时我是联合国的翻译，后来为法国政府工作，负责推广法国食品和葡萄酒。我和一个非常棒的美国人结了婚，最终找到了如何把两种生活结合起来的方法。1984年，我经历了一次飞跃，自那以后，我生活在两种文化里。成立于1772年的历史悠久的Veuve Clicquot香槟公司大胆地在美国开设了子公司以处理Veuve Cticquot香槟和其他优质葡萄酒的进口和经销事务。作为那里的第一个员工，我立刻成为了公司里自从Clicquot夫人1866年逝世之后拥有最高级别的女性员工。现在，我是Veuve Cicquot香槟公司的CEO和董事，我们公司是奢侈品集团LVMH的一员。在任何时候，我继续做着大多数法国女人都都会做的事。这些年来，我所面对的危险要比一般人多得多。毫不夸张地说，我的生意需要我每年在餐厅里吃大约三百顿饭（我知道，这是个艰苦的工作，不过总得有人去做）。我已经这么过了二十年，手边总是有一杯葡萄酒或香槟酒（生意就是生意）。那些宴会都非常丰盛：没有一道菜是单独的卷叶色拉，没有气泡矿泉水可以喝。我再重申一遍：我没有超重，我很健康。这本书的目标就在于解释我是如何做到这一点的，更重要的是，你也可以做到。通过学习和练习法国女人处理和食物和生活的关系的传统方法，你也可以做到那些看上去是不可能的事。秘密在哪里？首先：不要说不可能。我们中有那么多人身兼双职：家里家外的工作都要比大多数男性所知道的更辛苦。除此之外，我们还得找到一种在保持美丽外表的同时维持健康的方法。不过我们也要面对现实：即使自我施加了最大限度的约束，我们中的大部分人也沒辦法保持稳定健康的体重。有65%的美国人超重，最畅销的书是减肥食谱，其中大多数更像是生化教材。不管市面上已经有了多少种，总是还有十多种正要蓄势待发。节食技术的发展真的像节食图书营销的发展一样迅速吗？不管怎么说，需求没有减少。为什么？为什么几百万册的销售神话也没有给我们的烦恼做个最后了断？简单地说，是因为效果短暂的极端论。大多数书中的节食食谱过于极端。除了十八世纪时雅各宾派执政的短暂时期外，法国是与极端主义无缘的。然而美国却总被各种不同的哲学思想、速成方法、极端方法所吸引。节食和其他东西一样，这些极端的手段可能一段时间内有效，但你不能靠它们过活。你注定会走出界，会从自己的金字塔上掉落，会不再计算热量。为什么不呢？那才正常！连续使用各种相互矛盾的食谱来节食是不会见效的。谁不记得那些高碳水化合物日子了？那些柚子的日子呢？现在所有的东西都充斥着脂肪和蛋白质，而碳水化合物成了魔鬼；新鲜的奶制品是你最大的敌人，然后又成了你唯一能吃的东西。还有葡萄酒、米糠、红肉也是这样。有种未经证实的原则认为，如果你对某种食物烦恼得要死，那么你会对吃饭失去兴趣，体重也会降下来。某些情况下的确如此。但是一旦你停止这种极端的手段，那么会发生什么呢？你也知道会发生什么。所以，要注意！扔掉那些节食书！你不需要任何意识形态或技术手段，你所需

《法国女人不会胖》

要的就是任何法国女人所有的：经过时间磨炼的、平衡的食物和生活。最终，结束极端节食方法的漂亮一击就是被它们普遍忽视的对个体的新陈代谢的关注。那些作者大多数是男性，他们都极少意识到，女人的心理与他们有着深深的不同，女性的新陈代谢也随着时间而改变：一名二十五岁需要小减一下体重的女性需要面对的挑战与一名五十五岁的女性截然不同。尽管我的故事和课程可能对所有人都有益，但本书主要是根据我本人的经验写成的，所以更倾向于女性。它不仅是给美国女性的，也是给发达世界的女性的，她们面对着职场压力，生活压力，全球化和所有二十一世纪社会产生的种种问题。它也不是只给那些体重已经到了危害身体健康程度，或是需要医疗节食处方的人的，特别是那些占了人群很大的比例的需要减掉三十斤的体重的人。总之，就像丁丁系列漫画一样，本书老少皆宜，对我们生活中各个不同年龄阶段提出有益的建议。因为法国女人不单靠面包过活，更别提高蛋白食品，我会提供一种容易理解的方法，你可以制定你自己的战略和生活哲学，包括任何人都可以轻易学习的菜单和简便菜谱，以及，当然咯，关于如何运动的指导。噢，我认为世界各国的男人们若能学到关于异性的一两个窍门，对他们来说是不无益处的。好，那么法国女人的秘诀究竟是什么？我们如何解释那些漫步在巴黎林阴大道上的拥有二十五岁体型的中年妇女呢？下面几章记录了我对巴黎的印象（每年大约十二个星期在那里）和在其余时间内对纽约城和美国其他地方、世界其他地方的比较。希望读者能思考这些不同，对自己的健康之路做出修正。首先，我们要了解一下，为什么法国女性没有像那么多美国姐妹一样被超重的恐惧所折磨。我在美国的酒会上听到的所有关于节食的闲聊都会使任何一个法国女人畏缩。在法国，我们从来不讨论“节食”——特别是与陌生人。当然，我们最后可能会和最亲密的朋友讨论一下一两个学到的窍门——精巧的古老法国准则。但我们在社交时间中的主要活动是讨论我们的爱好：感情，家庭，爱好，哲学、政治、文化，当然还有食物，特别是食物！（但绝非节食！）法国女人以能够享受各种美味并保持身材为乐，而美国女人通常把这两者看成冲突和困扰。法国女人不会不吃饭或是使用减食疗法。她们每顿午饭都有两三道菜，然后在晚饭时再来个三道（有时四道）。当然还要加上酒。她们是如何做到的？好吧，说来话长。听我慢慢说。给个提示：她们用头脑来吃饭，而且她们离开餐桌时从来不会撑破肚子或是有罪恶感。了解“更少意味着更好”和了解“吃任何东西都要适度”就是关键所在。也要了解有助消耗热量的适度锻炼和大量喝水的重要性。我们不再需要每天在矿坑或农场里干上十八个小时了，旧石器的猎人时代也一去不返。然而，多数美国人每天吃的要比他们身体需要的多上10%至30%——不是满足生存需要，而是满足他们的心理需求。诀窍就在于管好你的胃口，同时决定好如何少吃、何时少吃、少吃什么。当有人介绍了一份新的菜单，你会发现一种美妙的感觉——一种高涨的欢乐，即使吃下的总量减少——而这种感觉会鼓舞你沿着正确道路走下去。所有这些都是基于对法国最基本准则的理解：迷惑自己。许多营养学家（也是受尊敬的教育者）以昂贵的价格教授常识、告诉你如何去做。在减肥上花掉的钱与得到的结果不成比例。许多女性难以负担看一次医生或营养师、参加健康俱乐部、去做SPA或者放开吃一餐。那练习一下法国女人的小秘密会花掉你多少钱呢？比这本书的价钱超出一点点而已。我的DIY方法适合于每个女性各自的不同情况。唯一需要的，就是在一开始的关键三个月内，买一个称食物重量的小计量器。如果你想要喝真正的酸奶——那是我生活方式中的重要元素，可能还会想要一个酸奶机；如果你年过四十，还需要一对哑铃来保持体形。这就是全部了。我的童年时期是在法国开始的，年轻时也曾和体重作斗争。在面对人生中第一次关于身体的催醒期时，我转而求助于传统的法国方式。我将不仅分享我对于食物，还有对于通往健康生活的全部途径的经验，以此来帮助每位读者找到合适她自己的“平衡状态”。（真是个非常正确的词：这是个非常重要的概念，因为我们的身体就像机器一样，没有两部是完全一样的，而且我们的身体日复一日地“重新设置”它们自己。所以一个不能随着你不断“进化”的程序是不能进行长期运作的。）我可以提供一些需要你严格遵守的菜单，但是我们的最终目标是在培养出新的直觉的同时，找出什么是最适合你的。我并不能直接告诉读者一些模版一样的配方。要根据你自己的喜好调整它们，要时刻注意自己的身体、时间表、周围环境，以及其他你自身的特点。事实上，我要强调的是DIY方法的简易性、灵活性和对自己所做的回报。这种良好的调弦是一位素未谋面的医生作家不能为你做的。在我叙述自己从青春期的堕落直到重回延续到现在已经几十年的正确道路的经历时，我也为你们铺好了道路。我为读者提供了一个完整的计划：第一步，催醒期：传统的为期三周的进食总量控制，好好记下你吃了什么，即使是几天之后，或许就是它让你重生。第二步，重塑期：这是法国流派的对食物的份额和营养多样性的简单介绍。你可以认识和暂时监视一些主要的食物“冒犯者”。这通常需要三个月的时间，不过对某些人来说一个月就够了。这不是一个节食训练营，仅仅是一次让你身体重新调整的机会。规矩是必须的，但是灵活性也很重要。

《法国女人不会胖》

要，尤其是在这个关键的推动期：远离日常饮食和日常活动的价值，强调了质量高于数量。连续三天不吃比萨，礼拜六也不要再在健身房里花三个钟头。你的五感会适应于一种新的美食享受。三个月是不短，但若你以后再也不必再有如此经历，那它也不显得很长。当然，调整你身体的频道要比许多极端主义的节食方法开头必需的让你身体脱水七斤花上更多时间。但是因为这是法国的方法，自然会乐在其中，许多乐趣。 第三步，稳固期：在这个时期，你可以适度地重新吃任何你喜欢的东西。你已经成功地重新设置了你身体的平衡，你的减肥之路也已走掉了一半。你会惊讶地发现，此时你既可以增加饮食而继续苗条下去。也能保持已有的平衡。我会对季节性和调味品的操作给出建议，这是很好的工具，比想象中容易多了。我会介绍更多基于法式诀窍的菜谱：如何以一种原料做出富于变化的菜肴，或者如何用一盘美味的菜肴代替原来的三盘，为你节约时间、金钱和热量。 第四步，以后的时期：你已经达到了目标体重，找到了稳定的平衡状态，剩下的仅仅是继续精雕细琢。你对你的身体表现和自己的喜好已经有了足够了解，足以对任何突发情况做出小小的调整，特别是当你进入生活的新阶段。你的饮食和生活习惯是为你的胃口和新陈代谢定制的，所以就像经典的Chanel套装一样，它们会伴随你一生，只会在每年略有一些小变化。现在，你将从全新的角度来进食，还有能与任何法国女性匹敌的直觉相伴——这是一种经过培养的对于新鲜食物和香气的尊敬，这些新鲜食物和香气打开了感官享受的世界之门，等待着有人去探索食物的外观、色泽和种类。你做什么都是为了享受，而不是受苦。你要去享受巧克力和餐前红酒的乐趣。为什么不呢？除了我们的主题——营养，我也会向读者描述所需的令人愉快的健康生活。对食物来说，并不需要非常精确的测量（物理上，情感上，知识上，精神上或金钱上的），只需要一种平衡的感觉。这包含了一些，我喜欢称之为“法国禅”的元素，它们易学易懂，并可以非常容易地在任何地方练习（事实上法国女人不太喜欢去健身房，不过如果你喜欢也没关系，各人当然可以有各人的爱好）。即使是法国人都知道生活中除了食物还有更多其他的，所以你会发现法国人也会娱乐，也喜欢爱情和欢笑。自始至终，你要明白蒙田的概括在今日比在以往任何时候都重要：身体和精神上的健康必须共存。只有joie de vivre（饮食的乐趣）能共同维系这两者。 现在，我有一些故事要说，事实上，我像喜欢吃喝一样喜欢做个说书人。这些故事会涉及一些基本概念，不过我希望读者能喜欢这样的概念。本书不像一般的节食书那样只要翻翻里面的图片就会了解大致内容：你需要认真地读这本书。学习正确的进餐就像学习一门外语一样：沉浸其中才学得好。 让故事开始吧。

《法国女人不会胖》

内容概要

《法国女人不会胖》内容简介：为什么法国女人不节食、不跑步也能保持苗条？《法国女人不会胖》全书只讲了这一件事。说穿了，法国女人进餐时也用脑袋，她们吃有益的食品，不吃任何经加工脱离了自然风味的食品。她们信奉平衡的饮食。她们不常称体重，更喜欢用手、眼和衣服来衡量。她们不去健身房。

《法国女人不会胖》看起来像食谱，其实是在讲述法国女人的生活方式。而苗条身材是这种健康生活方式之下自然而然的结果。

《法国女人不会胖》

作者简介

米雷耶·吉利亚诺 (Mireille Guiliano)

在法国出生、长大，现任LVMH集团旗下著名品牌凯歌香槟 (Clicquot) 的首席执行官。丈夫是美国人，夫妇二人大多数时候住在纽约和巴黎。米雷耶的处女作、《纽约时报》排名第二的畅销书《法国女人不会胖》 (French Women Don ' t Get Fat) 已被译成37种语言，畅销全球。

《法国女人不会胖》

书籍目录

序

第一章 在美国开头……我超重了

第二章 浪子回头的女孩归来

第三章 迅速重塑自己头3个月

第四章 3个C的故事

第五章 我们需要礼仪

第六章 季节和调味品

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

外篇 生活的计划

《法国女人不会胖》

章节摘录

版权页： 第7章 又一些能迷惑自己的菜谱 季节性（吃当季的食物）和调味（挑选和组合香味来使食物更完善的艺术）是美食家们打败最可怕敌人的关键，那些敌人不是热量，而是乏味。一而再地在同样的时间以同样的方式吃同样的东西，你就会为了获得跟以前同等的乐趣而要上更多食物。（把这看成是“味觉疲劳”吧。）要是晚餐时只有一种口味的食物（比如一大碗通心粉，一大块肉），那你一定会不由自主地吃太多，因为你是从食物的量里而不是从经过精心设计的菜肴那能够互相作用的香气和口感里寻求满足感。对于季节性和调味的发挥是法国女人们的长项。她们中的很多人必须同时维持工作和家庭之间关系的平衡。所以，并不是说她们有更多时间来构想每个星期的新花样，只不过是她们有些看家小窍门。正如法国女人对围巾有着超凡的运用本领——她们能用同一条围巾创造出不一样的效果，把围巾绕在头上、脖子上、肩上或者是腰上——法国女人对于厨房里的事也是这样，她们掌握了几样最基本的准备步骤，剩下的就靠即兴发挥，这是一门给予传统以全新形象的艺术。她们通过稍微变化一下准备步骤或是调一下味来做到这点，也会拿主菜当作开胃菜，或是把午餐吃不完的食物改头换面以后再吃。这是一个关于如何操控五官去认知摆在面前的东西的问题。这个问题可以简单到只是把普通的红色番茄换成不怎么常见的黄色番茄。（视觉上的变化、颜色，还有摆放方式都是被低估的能够带来进食乐趣的因素。）不过你在准备食物时候要把所有的感官都考虑到。这就是为什么食物的新鲜程度、品质和其他的因素决定了我们对它们的感觉。要在吃东西时“迷惑自己”，既有好办法，也有坏办法。在很多情况下，我们的食物和看上去并不一样。就拿糖来说、它不再只是被用在甜点里。在过去，往番茄沙司里加点糖是一个小诀窍，不过现在，多数大型流水线餐厅觉得这么做是必须的。这股甜味风潮同样体现在疗效醋上。10年前，意大利香醋（balsamic vinegar，用白葡萄汁制作的意大利陈醋）是很稀有的东西——就像它应该是的那样，因为真正的意大利香醋是少见而且昂贵的。可因为对它的需求猛增，很多餐厅就索性使用便宜的假意大利香醋，焦糖味和色素掩盖了真正意大利香醋香味的缺失，而正是这种香味使之闻名于世。脂肪也是一些餐厅需要仰仗的东西。如果食物材料不怎么好，多加一点黄油立刻就能让菜肴变得好吃。尽管法国菜以多黄油著名，可现今真正的法国菜不再用那么多脂肪了，而是更愿意用其他元素来营造菜肴的味道。而且我们连糖都用得少了。不过我们能够这样做是因为使用了优质的食材。新鲜而又成熟的番茄本身就已经含有你需要的一切甜味。而好的番茄是不能伪造的。你要找出什么是当地当季好的食物，这就是你要做的第一步。

《法国女人不会胖》

媒体关注与评论

《法国女人不会胖》

编辑推荐

《法国女人不会胖》编辑推荐：如何“不会胖”是任何年龄的女性都最关注的话题。此书实际上讲的是一种健康的生活态度，“不会胖”只是自然而然的结果，并非刻意而为。遵循这种生活态度，瘦身苗条和气质优雅就不再是一件困难和艰苦的事。要知道，法国女人甚至不去健身房！

《法国女人不会胖》

名人推荐

《法国女人不会胖》

精彩短评

- 1、一般，因为是东西方饮食习惯不同
- 2、当养生学
- 3、看了一半了，讲述的是法国女人一种享受的生活方式，很有益处，我们也应改变下现在的快节奏
- 4、从减肥的角度讲中国的美食低卡有营养的真心好多。所以推荐食谱不够吸引中国人。但是发过的黑巧和法棒还是深得我心，可惜这是高卡产品。
- 5、真的会瘦啊
- 6、这本书再版了好几次了吧,反正我买过几本了,送给身边的朋友,这不是一本关于身材如何"不会胖"的书,更是一种健康优雅生活方式的教科书!
- 7、内容平实，希望能有启发。
- 8、好持之以恆啦，理念的东西靠毅力实践啊。
- 9、不愧是中信出版社，纸质就是好，内容也不错。其实更重要的是其中传达的生活理念，女人，就应该是精致而优雅的！
- 10、更少意味着更多 更少意味着更好
- 11、这个系列的两本都入手了！哈哈
- 12、说实话这个看起来有一点失望，因为它介绍的实在是不适合我们中国妞，有点华而不实没有什么实践性尤其对于学生，性价比真的不算高，但是质量和当当的物流真的很给力，也比别家便宜所以习惯性好评，四星吧
- 13、又买一套，看了又看
- 14、一本好书。中间还含有食谱。
- 15、法裔嫌弃英裔“喝啤酒的民族”“食物粗鄙”，不是没道理的。“少即是多”，懂了你就胖不了。
- 16、拿来时，书有点旧，内弄还没看过，质量上和新旧上打分95吧
- 17、虽然不是所有建议对于我来说都有可行性 但是书里提倡的 从生活方式 和生活态度来改变身体状况 这种方法 还是非常有启发的
- 18、观后感！
- 19、天天喝蔬菜汤OMG
- 20、其实书里的有些理论还是很可行的，例如：多喝水、加强日常运动量、享受每一次的饮食、少食多餐等等。但是书里的菜谱实在不是东方人能轻易操作的。。
- 21、很好的生活态度，有些时候自己应该为自己活
- 22、给老婆买的书，质量和内容都不错。
- 23、看最后两页就可以了
- 24、你可以学学书上面介绍的方法，就是我懒得学习。
- 25、不错的内容 青春期女孩的必读书目
- 26、想控制自己的体重，就买了这书了
- 27、正好适合最近减肥的我 看看会有更大的感触吧
- 28、很好,很有指导意义
- 29、仪式感。改变生活态度。改变自己
- 30、希望能学到
- 31、除了健康，更着重追求有品质的生活。
- 32、如果五年或十年前读，或许认同感和感触不会像现在这么多。现在的你就是你所有历史的总和，所有生活方式、心态决定身材、气质、容颜。平衡的艺术，享受小感动的艺术。很多西餐西点菜谱，等着去实践呢。值得一看再看。感谢慧俐轻体的那些课程，跟书里的观念不谋而合。
- 33、中信出版我就已经很放心了 居然真的很让我不放心 如果不能做到正确的法语翻译 就不要翻 被人看笑话
- 34、还好吧，有点小贵，书店是不是能便宜点呢
- 35、更多的是在说饮食 主要就是吃天然的东西 没有实质性的指导
- 36、目前看到的三章来说，以“女人就是女人”的观点来安排自己如何选择，我喜欢！

《法国女人不会胖》

- 37、任何言语都无法表达这本书带给我的共鸣和信念！！！！
- 38、非常满意，很喜欢。。。。。。
- 39、有了评价奖励，客户才可能认真评价。
- 40、里面的一些思想是好的但是内容编排乱 让人没有兴趣读下去而且里面提供的好多食谱大部分都不适合于中国烹饪
- 41、《法国女人不会胖》让我对吃有了新的认识。
- 42、实施起来还是需要时间的沉淀，不过值得学习
- 43、小建议很实用，但是食谱不实用~~~
- 44、里面的菜谱明显不适合国人
- 45、简单说就是少吃多运动，注意零食可以吃，但是要适量，吃好的，吃贵的。。。
- 46、看了有利于保持身材
- 47、因为有事 还没来得及看完 不过挺好的
- 48、向来喜欢中信及出版的书，在质量上总是能让人比较满意，质量好的书拿在手里感觉就是不一样。
- 49、他的总体思想很好，不要把它当做减肥书籍，这是一本女性思想书籍，有些观点很可贵
- 50、应该不错，但不是对中国女人。食物从根本上不同，书中介绍的很多食谱，我们根本无法找到食材
- 51、法国女人不会胖
- 52、不只是减肥，更是一种生活方式，而且是我喜欢的~
- 53、里面内容介绍的饮食搭配都不适合我们中国人
- 54、还没读呢，但是是新书，很棒
- 55、在我迷茫，碌碌无为的空虚、忧虑、落寞下，读到的精神食粮。第一次读觉得不错，放下了，后来隔了一段时间第二次读，就这次读后，加上其他因素，我当天和第二天就做出了改变。所以这本书非常有意义。
- 56、总结起来就是：有礼有节，吃当季食材。其余的就是法国食物的料理方式介绍（可惜不适合中国饮食文化）
- 57、多次购买，自己看送朋友都不错
- 58、饮食习惯这种事还真是从小养成的习惯，成年再改难上加难。减肥与其说是要变瘦，更应该是一个良好习惯的养成过程，关键在于付出一定的耐心和时间把运动和新鲜蔬果成为生活的一部分，正常的生活离不开碳水化合物和甜食。
- 59、很早就听朋友说过这本书，特地买来看看，里面有不少食谱，感觉很实用的
- 60、买过她的另外一本，这本的质地一般。不过所传达的品质生活可以效仿。
- 61、喜欢，希望大家买来看看
- 62、法国女人的生活方式，值得我们为了家庭、事业和儿女奔波劳累的中国女人学习呀。爱自己，爱淡然和坦然。谢谢这本书
- 63、内容很神奇hhhh，希望能有帮助
- 64、这本书更多的是展示法国人的饮食方式 让读者更明白他们的饮食文化与维持健康体型的内在联系 其中的食谱我们未必能做 但是理念可以学习
- 65、这本书介绍的一些生活理念很不错。
- 66、尽管部分食谱不太实用，文笔也一般，但这本书传递的观念就值4星了，作者语气很中肯不尖酸，但时不时还是透出了法国女人那股可爱的骄傲，又提到了性感的凯瑟琳德纳芙和夏洛特兰普林，再加1星。
- 67、主要是理念，作者书写了保有“不胖”自觉的生活方式，相比单一减肥食谱、高强运动，不会用力过猛。
- 68、19号买的书 沈阳市内送货 25号才到！赠品水杯呢？这样的商家一次就够了！
- 69、这本书让我受益匪浅。认真对待自己的身体、自己的生活瞬间变成了一件很神圣值得尊敬的事情。
- 70、(￣ ￣) 其实就是一些观念的问题说穿了...
- 71、不适合我看,起码小资以上又很多时间的人比较适合,里面讲的没有一个适合我,

《法国女人不会胖》

72、跟法国女人学生活~

73、值得借鉴的一种生活方

式''''''''''

《法国女人不会胖》

精彩书评

1、这可以说是一本神奇的书，因为我正好眼下面临着一些“磨难”。这本书里的智慧就是我披荆斩棘的剑。里面作者提到的情况和我太契合了。在家闲着的三四个月里，我明显感觉自己胖很多，这主要因为我吃了太多零食，饼干，每次饭后总是习惯再吃点东西。运动消耗的能量也赶不上吃进的热量。看了这本书的提点后，我知道我们无法改变自己的行动，是因为没有促使你改变、给你动力的思想，而要减肥的决心，如果没有辅助的信念支撑是空洞、脆弱、不堪一击的。这本书带给人的就是这些宝贵的智慧，法国女人的智慧。所以不仅仅这是一本减肥教育书籍，更是一本关于优雅地掌握生活这门艺术的书籍。教你不是要扼制自己的欲望，而是学会明智地选择，了解自己真正需要的，真正热爱的目标。很多知识可能知道，但是不温故，记忆又会遗忘的，信念，最重要的信念，那些智慧，又会消散在风中，好像从来不曾感知过。所以，这本书值得经常翻阅，学习。今天下午把那本《法国女人不会胖》看完了。后面部分依然有趣精彩。作者讲到法国的集市（之前看过的电影《贝利叶的一家》中有这情景），和她老公的美食趣闻，让我觉得这本书还有游记的美感和乐趣。突然也就有了想要出门旅行的愿望和决心。从看这本书中引发的，我体会到书籍，或者纪录片的美妙之处在于——它们可以让你知道，世上有些人，以不同的方式生活着，原来我们还可以如此生活。对待事物，可以用这样的眼光和心态，一切都变得美妙无比。如有一个情节十分有趣生动。作者和她老公去一个靠近海边的漂亮小旅馆吃牡蛎。他们单独坐在那里，乖乖的，作者所能记得的接下来的事情就是爱德华的放声大笑。她聚精会神地吞咽这些肉质紧实的小份佳肴。我能依稀想象她沉醉于海水的味道与属于海洋的珍贵果实中，脸上异常幸福的样子。大概就是这种神情让爱德华大笑起来吧。两人的这种趣乐书里还有两四处简单描写。羡慕于夫妻间互相逗乐，有共同爱好的幸福。书里的智慧，大概可以总结几句关键句，当然很多还需要再回味遍——掌握自我迷惑的艺术。明智选择。选择适合自己的替代品……

《法国女人不会胖》

章节试读

1、《法国女人不会胖》的笔记-第37页

质量高于数量。

2、《法国女人不会胖》的笔记-第152页

首先，我们要明白干渴的感觉经常会被误以为是饥饿感：很多时候我们觉得肚子有点空有点饿，其实我们是有点渴。

3、《法国女人不会胖》的笔记-第21页

不要机械地吃东西。到最后，你就能在真正必要的时候吃它。

《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：www.tushu000.com