

《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

出版社：上海译文出版社

作者：米雷耶·吉利亚诺

页数：228

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》

内容概要

《法国女人不会胖》中，作者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；法国女人不吃；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。

《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 魔法非葱汤 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

《法国女人不会胖》

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，很难有不以此为话题的谈话。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。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。我从来没有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》

精彩短评

- 1、里面的一些菜单或许不适合我们，但是对生活的态度是通用的。把吃当成享受。。。
- 2、==。还是学不会法国女人的淡定。
- 3、完全看不进去==
- 4、不是女人，不需要减肥也可以看，讲的还是个人饮食经
- 5、爱生活的女人
- 6、菜谱
- 7、嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿
- 8、看到克叔的推荐读了这本书，的确可以从中看到很多法国女人与生俱来的那种优雅和控制力，有些道理，不过既享受美食又要瘦身的关键还是在个人毅力啊。。。
- 9、了解更少意味着更好。法国女人了解吃东西要适度，她们礼节性进食，吃得好也吃得对，少不意味着挨饿，相反是一种精致生活的态度。
- 10、有意思
- 11、不会胖才怪，看的我胃口大开。法棍、巧克力。。。
- 12、写得非常好！法国女人不会胖的真正原因是她们选择了健康的生活方式，比如认真且聪明地吃三餐，认真喝水，什么都可以吃，什么都不多吃，吃有吃的礼仪，享受吃，吃健康的天然的，不在意体重秤，从衣服、镜子、尺子就可以知道自己的身材等。有一个理念我很佩服，书中道：“法国女人会穿戴整齐地出门扔**。”我们中国则到处可见穿着睡衣顶着乱发买菜的妇人。意识真是不如法国女人，要向法国女人学习。书中唯一不实用的就是菜谱，不符合中国国情，看到菜谱，我都是跳过看的，除了酸奶那则认真看了。真是不错的健康减肥书，看后，再反思自己，纠正自己错误的生活方式，一定可以不知不觉中健康地苗条起来！向优雅的法国女人学习！
- 13、菜谱菜谱
- 14、挺幽默的
- 15、优雅的女人会在生活找到一种平衡，把生活当成一种仪式，让生活的方方面面都达到一种平衡，让生活的方方面面都不失优雅。
- 16、同意书中所写的改变生活态度饮食态度，能不能瘦，看个人觉悟吧。法国味儿~
- 17、很多东西需要自己去挖掘 至少现在我能比以前学会更加享受吃的过程 享受生活 如果要是想通过这本书迅速瘦下来我建议一些人还是去买本什么减肥书吧 或者直接去运动。因为这本书不是减肥书而是一本倡导生活方式的书。
- 18、感觉说了好多废话一样。。。。。。。。。
- 19、比较小资的一本书,主要是讲解对饮食的选择、改变、控制量等思考性饮食来保持体重，并不是强迫一般的减肥书籍，许多的食谱和我们本地出入比较大，所以可操作性不是很强，但是用思想的方法来减肥还是比较独到的
- 20、略过后半部分的菜谱，总结一下：记录自己每天吃了什么，把不该吃的去除，把该吃的减量，然后专心吃。每周三次20分钟以上的有氧锻炼，经常散步。over.
- 21、不是瘦，就是死
- 22、了解一下外边的世界和他国女性的想法与习惯有益无害
- 23、藏，2009年12月第1版
2009年12月第1次印刷
- 24、书中告诉了我女人的理想状态就是顺势而为，不过分饮食不过分运动不过分工作，放在床头，少有的几本会想翻翻的书。
在图书馆借了《法国女人不会老》，也很喜欢，但是拥有一本《不会胖》就够了！
- 25、老婆说，这是一本好书，写的是文化。
- 26、可爱的小故事和小资的菜谱
- 27、作者的第二本书，她的法国女人不会老，似乎写的更好些，这不仅仅是给你建议，是给你另一种生活态度，体会，让你对你吃的食物充满了爱，对生活充满了渴望，对于说穿的所吃事物的关心，学会乐于展现自我和富有寻求乐趣的吸引力，永远对生活充满好奇心吧！
- 28、里面的菜谱，如果有机会都想做一下.....

《法国女人不会胖》

- 29、不管什么方法什么灵丹妙药，只要管不住自己的嘴巴，那都只是一句空话。该死的胖子
- 30、买了书，才发现国情是非常重要的因素。书里介绍的方法以及生活习惯，似乎并不适合我。那些蔬菜、调料的名字，都是生活中几乎都用不到的。有点儿失望。
- 31、书中有二分之一的篇幅是写如何保持身材的，而另一半是菜谱，而且那里的食材一般的地方都买不到，只有专门的法国餐厅才会弄得到。
- 32、资本主义荼毒好么！！
- 33、里面不单纯讲减肥的，带一点作者自己的生活描述，指望这本书减肥是不可能了，里面有一些菜谱，但东西我们根本没法做
- 34、买了就后悔呀
- 35、虽然书里的食谱并不适合中国人使用，但是倡导的理念还是很值得学习的，希望自己能一起坚持起来
- 36、太好看了
- 37、这书写得很好，用这个题目可惜了。
- 38、道理简单但是重要在于你有没有意识到，看一遍加深精致生活的意识也有有益的
- 39、别人觉得灰常好哇~·~
- 40、体重不仅仅是身体健康与否的指标，也是心理的。精神可以在诸多方面影响体重。最好的减肥方式是培养健康的生活态度，最佳体重是让你以最积极的态度面对生活。
- 41、值得一翻，装帧和印刷都十分粗糙
- 42、果然外国人的食谱不能买，估计只有美国人才觉得里面的食物是健康低热又美味的。。。。
- 43、菜单很诱人，好多没见过的蔬菜！
- 44、切，我那么吃一定会胖
- 45、读之前大概猜到了内容，与其说跟体重有关，不如说跟如何享受生活有关。
- 46、要是能配图就好了，光看文字有点无趣
- 47、让人能读下去，比较有收获，这本书不错
- 48、比较适合欧洲人群看~特别是那个菜谱
- 49、我觉得更多的是一种生活的理念，要细细的品尝，才能知其味。
- 50、装订排版很喜欢
- 51、有点像是作者的个人减肥史，和我想象中会看到的书差距有点大。
- 52、顺应自然规律最行之有效，我们需要有节制有意识地提高生活品质，另外红酒和50%方案是不错的东西。（全书完）
- 53、正在阅读中，又恨多不错的方法，积极的生活态度，平时的一些生活小细节，就可以让你有好身材哦。
- 54、我看也不怎么符合中国国情
- 55、感触颇多
- 56、掌握平衡，身体是罪不容易受欺骗的
- 57、主要是调整生活
- 有很多语言太有主观色彩了
- 我觉得中国女人更不会胖
- 58、好吃吃好 大学问 爱自己!
- 59、书，非常不错。一直喜欢法国女人的优雅。但是，感觉不是很实用。我们是东方人。
- 60、很受启发、
- 61、赶快趁着年下的悠闲时光，把那些读了一半的闲书杂书整理掉
- 62、还好吧 一般
- 63、看得懂学不会
- 64、http://vip.book.sina.com.cn/book/chapter_40181_25875.html 收藏一本做教材也挺好。
- 65、呃 差不多就是教做饭和吃饭的书
- 66、比想象中差了很多很多。能学到的有以下几点：多喝水，多走路，多爬楼梯，每天有规律的运动，留意到食物的天然性。其实不管怎么样夸说法国女人怎么样懂得生活，但是不要那么的BS美国女性

《法国女人不会胖》

嘛。作为中国女人，岂不是对饮食更加的不在乎了？

67、关于法国的文总是轻松而愉悦的。。。为毛

68、说得很有道理。譬如，有多少东西我们吃的是愉悦而不是仅仅填报肚子？准备照着去做。

69、最重要是保持平衡，让“苗条”的技巧融入日常生活。法国女人在自我方面俨然是美国女人的反面，她们拥有秘密，乐于享受美食，女权主义对她们来说毫无作用。如果喜欢这本书，不妨再阅读一下《好一个法国女人》，从更多方面介绍这一有致命魅力的群体。

70、不值得吃的不要吃！

71、大约三四个月前看完了。刚看完了，真像心里住进了一个法国女人，吃饭、节奏、心态都是慢的、细致的、平和的。呵呵，可是过不了多久，法国女人就被中国女人撵走了，大大咧咧，风风火火，粗粗糙糙的中国女人回来了！

72、中国女人不会胖，韩国女人也不会胖，日本女人更不会胖。

73、不仅仅是一本瘦身的书，她在传授一种理念，一种高品质生活理念，享受美食，享受生活。。。。

1、我大约10年前去过法国，影像中的法国女人，很瘦很高，纤纤弱弱的站在路边，叼着一支烟。导游跟我说，法国女人都吃的很少很少。所以我对这本书说能介绍的所谓减肥秘笈没有期待，反而是固执的认为，这应该是一本介绍法国生活的小书。对于减肥只有一个秘笈，少吃多运动。对于这本书，其实更多的期待是如何活得更加精致。

2、生活饮食的平稳，吃得好和吃得对。——莫里哀书中开头就是这样一句话，作者讲述了法国女人在享受美食的同时，身材却仍旧能保持苗条和性感的生活方式，其中最重要的就是要把握好享受和节制的微妙的平衡关系。作者的一个医生说的很好，每个人的身体里都有两个自我，一个想要苗条又健康，而另一个却充满欲望；一个能顾全大局，一个却在乎眼前乐趣。关键不在于征服第二个自我，而是在这其中找到平衡，既享受生活，也能按照自己的心愿做很多事。[记录你的饮食]记录下来你每天所吃的东西，记录下来吃东西的时间和地点，当然如果能记录下来心情更好。不论你吃了多少，一定要记录下来，慢慢的就会发现，有些东西，你只要吃第一口就满足自己的欲望了，后面的东西都是在机械性进食。比如说你很想要吃蛋挞，特别想吃，那就吃吧，一直忍着，将来的某一天就会大爆发。但是当吃了的时候，就会发现，第一口是多么的美妙，但后来的那几口完全是为了吃完而吃的，这就是完全没有必要的东西。以后有什么想吃的东西，可以问一问自己，吃完第一口之后，享受到了它的美味没有，后面是不是就不太想吃了。长期记录自己的饮食可以帮助自己找到许多饮食方面的不足，这就有助于帮助我们更好的改变生活方式，一切胖的原因都是生活方式不健康，就像吃完饭之后明明很饱但还是想吃一些东西，口渴之后，喝水就可以却偏偏要喝高热量的饮料……这些都是可以在长期的饮食记录中暴露出来的，这样我们就可以发现自己都不曾发现的生活中的小问题，然后，逐渐在日常的生活中改掉这些坏毛病，我们就可以自发的去享受美食，而不会没有节制。[运动在一天中的每时每刻]我们经常这样，今天忽然去操场跑好多圈，然后很累，接下来好几天都不想去运动。刚开始的时候不要有太大热情，因为这个热情不会一直这般饱满的存留下来，如果是平时运动很少的人，那就多增加一些运动，比如说回家上班可以绕远一点走路，上楼可以走楼梯不坐电梯，吃完饭之后可以站起来一会……这种无意识的运动就可以多消耗很多的能量。如果要运动的话最好先培养每天运动的习惯，然后逐日增加。[关注生活的细节]培养只在餐桌上吃饭的习惯，闲暇时候可以做一些负重训练，这些生活中的小细节就可以帮助我们活的精致而丰盈。要吃就要高品质的食品，当享受过高品质的东西之后，那些糖浆，添加剂等做成的食物就不会再引起一丁点食欲。向法国女人一样生活，享受生活，享受自己所吃的东西，享受生活的每时每刻，但是也要节制。这就是我所想要的生活。

3、初拿此书，还迫不及待的，以为真有什么惊天动地的小撇步可以在顾到嘴的同时又能维持个好体型。但当真正看下来，除了觉得作者有点罗嗦外，最后总结任何事包括减肥都是讲究个平衡罢了！书中总是常拿美国女人来进行比较，美法间不和谐的关系连在这个领域都可以直接的体现。以前在电影中，经常可见身形苗条的法国女郎，很闲散的在路边喝咖啡吃甜点，属于没什么顾忌的类型，书中给出解释，其实并不是法国女人拥有多良好的基因，只是她们懂得平衡，这一餐的小小放纵，那么下一餐就会小小收敛。因为她们永远不会放弃美食。书中也附上很多法式健康菜谱，发现黄油巧克力等依旧是主打，不过前提是真正健康的，而不是人工合成的产品。还拿美国女人酷爱碳酸或一些软饮料来代替真正的水来作为日常水分摄入唯一渠道的不健康方式做比较，进而表达法国女人的优雅和好身材，只不过是更热爱自然的生活自然的饮食所成就。总结下来，法国之所以没有那么多胖女人，是因为，她们爱喝水，爱吃天然未加工食品，爱喝酒，爱走路，爱进行各项有趣的活动，比如游泳，跳舞，还有@^&#什么的。最重要的还是要热爱自己的生活，这其实也是源于一种自信。好吧，我可以继续吃黄油了！

《法国女人不会胖》

章节试读

1、《法国女人不会胖》的笔记-Chapter 1

这是一个小小的调整，却大大的鼓舞了我的精神。这是我第一次见识微调的力量。小变化最终导致大不同。

每个人的身体里都有两个自我：一个想要苗条又健康，而另一个却想要些别的。一个能顾全大局，会在乎健康，自尊，是否能套进最时髦的衣服。而另一个在乎的却是眼前的摩打乐趣。一个是附身池塘之上的纳西索斯，哪一个是附身餐桌之上的庞大固埃

而在于从中周璇：让你的两个自我团结友爱并且掌控你的意志和你的乐趣。这就是法国人的办法。

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的在“重新设置”它们自己。所以不能随着你不断“进化”的程序是不能进行长期运作的。

2、《法国女人不会胖》的笔记-第1页

好书

《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