

# 《减肥、代谢说了算》

## 图书基本信息

书名：《减肥、代谢说了算》

13位ISBN编号：9787544723602

10位ISBN编号：7544723607

出版时间：2012-1-1

出版社：译林

作者：戴安娜·克雷斯(Kress.D.)

页数：284

译者：于坤

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](http://www.tushu000.com)

## 前言

身体计划在过去的25年里，我曾接触过成千上万的病人，也曾目睹过无数节食者受到挫折。他们穿过我的办公室的大门，坐到我的办公桌的另一边，向我讲述了他们与减掉体重及反弹进行抗争的失败经历。他们经常会对我说，我的办公室可能将是他们的最后一站：“如果这个减肥计划对我没有效果的话，我只有放弃啦！”反复节食、减掉数英镑体重、恢复体重，他们不断地尝试，不断地希望，却始终没有获得持久的减肥效果。当他们穿过我的办公室大门时，这一切即将发生改变。同样，选择这本书也就意味着你已经穿过了同一扇大门。目前很多饮食计划都建立在“每个人的新陈代谢都是以相同的方式进行，所以适合一个个体的饮食计划也同样适合其他人”这种假设的基础上。换句话说，这种计划认为一种新陈代谢对所有人都是适用的。然而，如果一个人的新陈代谢与教科书中介绍的无法完全匹配呢？如果一个人身体的作用方式与书中的标准稍有不同呢？如果你按照书中对饮食的要求做了，但是这样的饮食方式却没有对你生效呢？事实上，来我诊所就诊的45%以上的病人都是为了减肥或咨询与体重相关的健康问题，而且全国各地乃至全球各地成千上万的人们也都是为了这些事情。事实上他们的代谢类型与书本中描述的“标准”代谢类型存在相当大的差异。这些人也曾尝试反复节食，诚心遵循这些在他们的朋友身上发挥了作用的方法。然而，他们并不知道那些减肥方案也许根本没用，因为采用的方案不一定与他们各自的新陈代谢方式相匹配。如果你觉得即使自己遵循这些规则，也无法减掉体重并防止体重反弹，现在就有一个能够证实“你身体的代谢形式与那些千篇一律的代谢形式并不相同”的绝佳机会。《减肥，代谢说了算》一书专门为像你这样的人群设计，可以帮助你了解自己的身体，并学习该如何与它合作，而不是与它对抗。

《减肥，代谢说了算》不仅仅是一本饮食书籍。书中介绍的减肥计划是我与数千名拥有不同代谢形式的病人合作25年后总结出的经验。在我找到适合推动这种代谢形式发展的方法之前，无论这些病人怎样努力地尝试，他们根本没有或者很少有机会永久性地甩掉肥胖。现在，他们可以带着百分之百的成功可能性穿过我诊所的大门啦！随时准备迎接惊喜。每一天，都有超过35%（超过71,000,000名）的美国人在积极地进行减肥。因此，减肥产业也以“令你更加苗条、更加性感、更加健康”的噱头和时尚广告语拔地而起。然而，当你环顾周围，你可能会发现超重的人好像比以前更多了。60%以上的人群都被归类至超重群体，并且超重群体的人数仍在逐年上升。美国人每年要在寻找快速、简洁、持久的减肥方法方面花费数十亿美元。具有讽刺意味的是，尽管我们花费的时间、精力比原来更多了，但是人们的体重却比原来更重。结果，人们的身体状况反而变得更差。许多严重的疾病都与体重的增加存在直接的联系。2型糖尿病、心血管疾病、癌症、高血压、食道返流症、睡眠呼吸暂停、抑郁症，甚至不孕症的发病率都在随着体重的增加而升高。平均下来，任何可用饮食计划的长期成功比例也就是2%。这也就意味着每100个在最近5年内进行高强度节食以减轻体重的节食者中，只有两个人会成功。而90%的节食者在一年内减掉的体重还是会回到他们身上！这样一来，减肥者就会不断地变换饮食方式，试图找到一种能够帮助他们减掉体重，并将这种减肥成果保持一生的妙方。他们花费大量时间来计算自己摄入的卡路里数、消耗的“点数”，称食物的重量，同时，也会称自己的体重，检查脂肪的克数，检查糖类的克数，并最终将“不摄入这些食物”作为对自己减肥计划失败的惩罚。

《减肥，代谢说了算》一书打破了减肥者这种对于饮食的疯狂举动。多年来，医学界一直认为可以设计出相应的万能代谢形式和标准饮食计划。最近，研究人员确定了另一种新陈代谢形式，并根据各种不同的术语将其归类，包括代谢综合征、X综合征，还有胰岛素抵抗。成千上万的人都存在着所谓的另一种新陈代谢形式，也就是我所说的B型新陈代谢。然而，不幸的是，我们还无法全面开发出一种能够与这种类型的新陈代谢的全部特殊需求协调发挥作用的饮食机制。到目前为止，还不曾出现过能够永久性减轻体重的饮食方式。如果你刚好存在这种B型新陈代谢，那么，这种不同寻常地处理摄入食物的蓝图对于你来说就是与生俱来的。你可能并未察觉自己总是存在减肥后反弹的问题，但是在这些年的某些时间点上，B型新陈代谢总是先于你的意识而出现某些症状。这种类型代谢的症状包括躯干中部进行性体重增加、疲劳，以及碳水化合物渴求。如果不进行检查，这些症状可能会导致一系列涉及胆固醇、血糖，还有血压的健康问题。你的身体也就无法再坚持对其他减肥者来说有效的饮食方式。相反的，你需要的是一个为自己量身定做的减肥计划。（《减肥，代谢说了算》一书中介绍的减肥计划分三步。该计划能够帮助你抵制身体对碳水化合物发生过于活跃的反应，能够训练你的身体正常地处理碳水化合物，然后教会你如何协调地与自己独特的新陈代谢形式共同生活。你一旦学会了如何与自己的新陈代谢形式保持平衡，那么，你的体重也就会下降，并会永

## 《减肥、代谢说了算》

久性地保持这一体重。你的健康状况也会得到改善，体能水平也将上升，并且你将体验到一种和平、满足的感觉。不可思议的是，在不到一周的时间内，你就会感受到这种新方法带来的功效。为确定你是否存在B型新陈代谢，可能需要你填写一份基本信息单(信息单的内容可能会精确到足以表现B型新陈代谢特征的警告性体征、症状，以及个人病史)。如果你希望得到更加深入的论证，那么，你近期的实验室检查数据就是最好的证明。无论选择哪种方式，对于寻找适合你的正确减肥计划来说，都已经画上了圆满的句号。《减肥，代谢说了算》一书将帮助你了解自己身体的工作方式，并教会你如何与自己的新陈代谢合作，而不是与它对抗。这本《减肥，代谢说了算》还将帮你重新找回那个健康的自己。这样，你就再也不会会有渴求碳水化合物、能量衰退、暴饮暴食的状况，或者出现令人沮丧的体重反弹了。你将学习到关于自己如何摄入食物的知识(无论是否饥饿)，而不是计算卡路里数、称重，或者测量食物的重量。你还将学习到能够为你的新陈代谢供能一整天的能量性食物的知识。此后，与体重相关的健康问题也将随之减少，甚至消失。并且，你将会发现，现在的自己比过去任何一年都要更健康、更具活力。《减肥，代谢说了算》是一本简单、有效的书，也是首例、唯一一本教你如何为自己量身打造减肥计划的书。

# 《减肥、代谢说了算》

## 内容概要

《减肥,代谢说了算》不仅能让你瘦身,更能让你健康!如果你:已节食数年,体重却一再疯狂反弹腰部游泳圈越积越大竟然没有那些吃起来肆无忌惮的人苗条坚持锻炼,还是用药不断睡眠充足,却浑身乏力健忘,思维分散,注意力很难集中对面包、薯片、意大利面等碳水化合物极度渴求如果你患有:糖尿病/高血压/骨质疏松症/经期不规律/轻度抑郁焦虑/眼睛干涩/性冲动降低那么,《减肥,代谢说了算》你找对了。因为这不是一本普通的减肥书,它还能让你更健康、更幸福!

# 《减肥、代谢说了算》

## 作者简介

# 《减肥、代谢说了算》

## 书籍目录

序言 身体计划

第一部分 与众不同的新陈代谢

1 一个改变你人生的计划

2 这是你吗

3 了解自己独特的新陈代谢

4 我们的身体到底发生了什么

第二部分 减肥三部曲

5 第一步——碳水化合物处理的恢复：令你获得新生的8周

6 第二步——过渡：摄入碳水化合物类食品的健康途径

7 第三步——持续一生的体重反弹预防

8 持久健康的原则

9 关键环节——锻炼

10 不采用量表如何监测进度

11 特殊食物：第一步期间素食主义者、外出就餐者的食谱

第三部分 探索关于健康和生命的问题

12 糖尿病链接

13 发生在过渡期的故事

14 积极思考的动力

第四部分 食谱

早餐

开胃菜和小点心

汤和色拉

主菜

配菜

烘烤食物和其他甜品

术语表

鸣谢

# 《减肥、代谢说了算》

## 章节摘录

版权页：插图：我向你们保证，《减肥，代谢说了算》介绍的不仅仅是一种低碳水化合物饮食计划。面向普通大众的其他任何一种低碳水化合物饮食计划都可以作为一种减肥方法，在某些情况下，低碳水化合物饮食计划也可以作为一种降低血脂的方法。采用标准的低碳水化合物饮食，你可能永远都无法获得永久的减肥成果。而且，标准的低碳水化合物饮食偶尔会引发碳水化合物饮食的数量、类型，以及时间问题。存在B型新陈代谢的人群如果采用标准的低碳水化合物饮食，通常会导致体重反弹，以及重新嗜食碳水化合物类食物等问题。与其他低碳水化合物饮食不同，《减肥，代谢说了算》计划中提出的三个步骤专为训练你的身体以正确地处理碳水化合物类食物而设计，而不是对此类食物产生过度反应。开始实施这项计划之前，本书能够帮助你了解自己的新陈代谢与其他人的新陈代谢存在着怎样的差异，并指导你与体重及相关的健康问题进行斗争。我们可以将减轻自己的体重和解决任何与健康相关的问题都想象成扫清减肥道路上的杂草。如果你只是简单采用饮食限制和服用药物来应对这些杂草，而不是斩草除根的话，那么，这些杂草一定会再生，并且长得更为茂盛。

## 《减肥、代谢说了算》

### 编辑推荐

《减肥,代谢说了算》不仅能让你瘦身,更能让你健康!引导体内的脂肪消耗降低身体对碳水化合物的依赖让你的体重永不反弹荣登《纽约时报》畅销书榜成功帮助数千名病人获得永久减肥效果为什么你既节食又锻炼还是瘦不下来?甚至,喝凉水都长肉!解密B型代谢,揭示病态肥胖的真相还你苗条、健康的身体。重建代谢系统,引导体内的脂肪消耗,降低身体对碳水化合物的依赖,让你的体重永不反弹。



# 《减肥、代谢说了算》

## 精彩短评

- 1、看来是瘦不下去了。。。
- 2、理论较多，适用性较少
- 3、还没看完 有点帮助
- 4、阿特金斯大法.....心脏和血压有问题的要慎用噢
- 5、糖尿病患者看比较合适
- 6、书很好，也照做了，还是不错的
- 7、送货速度极快，质量相当好
- 8、貌似不符合书里的情况 所以不用按他的说法操作？
- 9、送货快，质量好，满意
- 10、终于走出的减肥的误区
- 11、书的内容适合中老年人。。不太适合我这阶段的人
- 12、学中做，做中学，就离目标不远啦！
- 13、挺实用 适合崇尚健康养生的减肥者
- 14、看看布局
- 15、有用有用，想减肥的美女快买起吧
- 16、减肥、代谢说了算里面的内容很好值得看一看的
- 17、知道了还有另一种类型的肥胖，不是靠少吃多动就能减肥的。
- 18、里面也有很多我们做不到的，但是做到也不难
- 19、全文字的书看起来就是比较吃力一点而且文字组织上看起来比较吃力看不太明白的一本书
- 20、这是一个改变你人生的减肥计划，其实有很多简单的方法只要持之以恒的实践，都会有不错的效果的，做每一件事情之前先要有一个正确的观念，然后坚定信心，任他风吹雨打，我自闲庭信步· · · · · ·。
- 21、理念很好，感觉书上说的是对的，传统的减肥方法不适合所有人，即便节食或者运动减下去了，也未必健康。  
只是美国的饮食习惯和中国不太一样，很多东西也买不到，要是想每天对照着去做，有些困难。
- 22、翻了一下，大致觉得很有道理，几本中觉得最靠谱的是这本，准备结合黑豆的方法试试
- 23、非常科学实用的一本书，受益匪浅！！
- 24、逐渐理清食物在人体代谢的整个生理过程，有助于拓展减肥的思路
- 25、我朋友是医生，读起这本书也觉得费力，需要计算热卡，限制各种摄入，可操作性低，基本是本废书。教她不买，她不听，\*\*了吧。  
据我多年减肥经验，推荐《不减20斤就别说你瘦了》这本书，非常的科学、合理，语言幽默风趣，插画精彩，值得每个想减肥的朋友看看。我按上面实践了50天，不用挨饿，也不用计算热卡，不用费力锻炼，已经成功减肥12斤了，我还会坚持，因为这种减肥方法很快乐！
- 26、给外国人看的，中国人没有方向了
- 27、要用心去看，要不然就有点看不懂
- 28、科学的理论，很值得购买
- 29、这书有点新思路啊
- 30、说实话看的我云里雾里的 不知道是太专业了还是翻译的不好 反正看的我有点懵 食谱完全不适合中国人
- 31、书还不错！可惜只适应于外国人吧！
- 32、书的质量不错，并且作者提供了一个新鲜的概念和方法，让我对身体代谢有了更多的认识。只是提供的参考菜单不太符合国人生活习惯。值得借鉴。卓越的快递非常给力！
- 33、这本书是老外的东西虽然讲的蛮科学的但总觉得里面的东西不适合亚洲人
- 34、针对B型代谢的人的减肥方法，貌似有点道理，用几个月实验一下。第一阶段蔬菜、蛋白质、低脂禁糖禁水果，第二阶段，增加微量碳水化合物，第三阶段过渡到正常的健康饮食。全程运动。如果真的能够逆转胰岛素抵抗的话，就功德无量了。
- 35、是西方的食谱，比较难实行。

## 《减肥、代谢说了算》

- 36、个人认为书中作者介绍的方法不适合中国国情首先，书中计算碳水化合物化合物的方法依赖于食品包装上的营养标签，而在中国很少食物会有营养标签列表，就算有，也无人监管其正确程度。再者，书中推荐的很多菜式不符合中国人的饮食。
- 37、个人觉得任何减肥还是要看自己的体质，不能因为减肥而损害自己的身体，这本书还是比较好的
- 38、食谱不符合中国的情况
- 39、提出了新的观点，但太啰嗦了
- 40、包装很好，还没有看，应该有用。
- 41、书好而且也符合我的情况，只是不适合中国人，里面的食物基本吃不到这个比较坑
- 42、感觉写食物推荐的时候有些不够详细。
- 43、基本上没有实际用处，白花钱。所列食谱，不符合中国人的饮食习惯，没有可操作性。
- 44、真正的减肥不伤身，好书。
- 45、说真心话，我个人认为看不懂，说的太罗嗦了。唧唧歪歪的也不入正题，不知道怎么回事。
- 46、帮妹妹买的 没看
- 47、非常专业 对我这种懒汉来说执行起来实在是需要坚持 不过我相信控制血糖是王道
- 48、对减肥有了新认识，再也不用盲目减了
- 49、提高代谢，减肥才能事半功倍
- 50、写的很科学的，但是因为我是学生，里面要求的食材对我来说不太好找，而且觉得不是中国人的饮食习惯呢
- 51、这个有点针对性，对我用处不大！
- 52、朋友推荐所以买的
- 53、感觉还行吧，印刷的不错
- 54、减肥，代谢说了算
- 55、很多的理論要放到現實有點困難,沒動力看完
- 56、总的来说就是要少吃碳水化合物，不过书上介绍的蔬菜在国内不常见，而且还有很多早餐吃冰沙的呢，在国内估计不适用吧
- 57、吃完午饭，站着看一看。没看完。。。
- 58、主要是国外的食物、很不符合亚洲人的饮食习惯。东西很难买到
- 59、一般般吧，好像是网上抄袭来的
- 60、用烤炉 做些糕点之类的
- 61、少食多餐，减少碳水化合物摄取总是没错的
- 62、胖子真麻烦，得多了解很多乱七八糟的东西
- 63、这非常的多呀，内容也很多，需要细看。
- 64、这是一本阐述了关于肥胖的新观点的书，很受启发，第二次买了，送给好朋友，呵呵。
- 65、完全是外国人的东西。无论是例子，还是食谱。都不太适合中国人。
- 66、有一点点郁闷
- 67、理论太多，内容难懂。
- 68、只是吃的东西 国内不好买
- 69、一本关于减肥的书，希望阅读后能给我这位失败者一点帮助。
- 70、赞~~~~~
- 71、我觉得理论的东东太多，可操作性的东东比较少。就当补补理论课了。
- 72、还可以，但不太明白里面说的内容
- 73、二型糖尿病人的福音书，喝凉水都胖的人的好书
- 74、太深奥了，没耐心仔细研究
- 75、帮朋友买的 还是可以
- 76、读了这本书真的受益匪浅，如果有人说是写给外国人的书，不适合中国人，我不认同。在中国第一阶段可以吃的东西非常多，比如肉，比如豆腐，比如蔬菜。足以让人不挨饿的情况下减掉体重。我现在坚持了8周，减掉了12斤。虽然不是很多，但是对我的一生是一个决定性的改变，尤其是我的腰围瘦的非常明显，大概有三寸吧。我很有信心，可以用这个方法，再减掉二十甚至三十斤。这是一个健康的好方法，坚持下去，能让我健康苗条一辈子，最重要的是在不损坏身体的前提下，我的血糖、

## 《减肥、代谢说了算》

血脂、血压都保持在正常的范围内。

77、按照上面的要求，不仅让自己瘦身，还会更健康，一本好书

78、不太适合中国人的食谱

79、食谱都是外国人的，不太适应

80、新陈代谢比较重要，所以买来学习下

81、新方法,新做法.应该有好处.

## 《减肥、代谢说了算》

### 精彩书评

1、首先我觉得这本书还是比较适合外国人，因为真本书就是针对他们本国人的生活习惯写的，里面的菜谱和生活规律都不跟中国人一样，特备是书后半部的那些菜式根本用不上。其次这本书介绍的就是蛋白质减肥法 大家要是想了解 去网上百度就好 没什么特别的。最后 减肥还得靠自己啊 管不住嘴 什么神丹妙药都是浮云啊

# 《减肥、代谢说了算》

## 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](http://www.tushu000.com)