

# 《告别节食时代》

## 图书基本信息

# 《告别节食时代》

## 内容概要

# 《告别节食时代》

## 作者简介

# 《告别节食时代》

## 书籍目录

Chapter 1为什么你的节食会失败

第1章 节食无用

第2章 为什么节食无用：生物学，压力和禁果

第3章 意志力的神话

Chapter 2为什么说离开节食这场战役为妙

第4章 节食于你有害

第5章 肥胖不是死刑

Chapter 3如何达到适宜生存体重的

最低值（无须意志力）

第6章 来自瘦猪的教训

第7章 如何哄骗朋友忽视饼干

第8章 别说苹果健康

第9章 懂得何时该停止思考

第10章 如何安慰一位宇航员

Chapter 4你的体重真的不是重点

第11章 为什么要停止烦恼和对身体释怀

第12章 锻炼的真正理由，以及坚持的策略

结语 去他的节食

致谢

原文注释

# 《告别节食时代》

## 精彩短评

- 1、在如今不愁吃喝的年代非常有用的一本书，你值得拥有
- 2、大部分东西都是常识。  
最后60页是凑字数的。。。
- 3、总的来说没有获得特别大的启发。
- 4、按照人类当前的进化状态，脆弱的意志力，我们身边无所不在的诱惑，通过节食减重并维持体重是不现实的，不仅无用而且有害。实现我们本身适宜生存的最瘦体重（基因决定），定期锻炼，巧用技巧养成合理的饮食习惯，我们可以轻松维持这个舒适体重。放弃节食。更快乐。身体不是你的杰作，生活才是。
- 5、告别节食时代，不是让你肆无忌惮的吃，还要要吃早饭，不然零食果腹变成猪。
- 6、本书除了推翻了以往人们对节食的错误认知，给我们一定的饮食管理建议，同时也很大程度上帮助人们认识到自己一直以来存在的对肥胖的偏见，至少体重超标也没有那么可怕嘛！比起肥胖本身，社会对肥胖者的歧视更具伤害性。如果肥胖者能够自我释怀也许对自己更有帮助。
- 7、在我食草的二个月时间里，如果早看看这部作品，也许还会再少走些减重的弯路。
- 8、书中的减肥策略以及运动的倡导并不新颖，新鲜点如下：1 人类体重的变化，70%的因素取决于基因。意志力是控制体重的关键的观点是错误的；2 建议将体重控制在集合范围内，于我是41kg~55kg；3. 压力会导致皮质醇激素释放，致增重，尤其是腹部；4 所谓的“慰藉”食品，没有慰藉效果
- 9、了解到了关于压力关于暗示关于习惯对人类饮食健康的影响 当中包括很多有趣实验或试验 看完终于能让我放心的吃了哈哈哈哈哈
- 10、调查广泛有深度，结论靠谱易操作。科普性强大！

# 《告别节食时代》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《告别节食时代》的笔记-第3页

无论你尝试的是什么类型的节食法，不论是不是降低能量，脂肪，碳水化合物的摄入，也不论是不是当下流行的时尚节食，情况似乎都是如此。有的节食法要求你每天禁食几个小时或者几天，有的要求你只摄入液体，有的建议你像穴居人一样饮食，有的甚至限制你只能食用葡萄柚、卷心菜汤或土力架。

### 2、《告别节食时代》的笔记-第98页

“ 体重管理三大策略的基础：食物不在，你就不会吃；食物在，你就会吃。 ”  
我保持体重的方法居然跟作者说的理论不谋而合，给自己点个赞。

### 3、《告别节食时代》的笔记-第148页

巴黎的生活习惯随意，纽约的生活习惯规律，所以巴黎与纽约相比，难以实施铲除狗屎的规定。作者将饮食习惯，用铲狗屎做比喻。我也是醉了。  
时刻采取健康饮食的行动，最好的办法是变为习惯。

### 4、《告别节食时代》的笔记-第116页

作者认为，吃东西有趋从性。大概如此。但要做到作者说的几点方法，几乎不可能。比如，跟健康饮食的人一起吃东西。这点很难，如果我有找到健康的饮食人的能力，我想我大概已经是健康饮食的了。人们都是相互影响相互吸引的，同类质群居。比如哄骗孩子吃蔬菜及改变家里人饮食，这要长期的去做的，相当于改变自己，只是换了从属关系。

### 5、《告别节食时代》的笔记-第187页

锻炼一般不会带来体重的大量减轻，一个原因是，你必须大量运动才能燃烧一次放纵坎食所摄入的热量。

### 6、《告别节食时代》的笔记-第27页

节食要求你时时刻刻抵御诱惑。没有例外。受人尊敬的肥胖研究者约翰·佛瑞耶一书表示，节食就像是要扼住你的呼吸。从某种层面来说，你必须呼吸。当食物出现时，如果想成功抵御，不仅仅只是这一时。从现在开始的一个小时，十分钟，一分钟，一秒钟，你都必须抵抗。只要食物存在，你就必须如呼吸般频繁的频率将其抵抗。那么问题就在于此。

### 7、《告别节食时代》的笔记-第186页

“ 锻炼能做的是帮助你达到体重集合范围的最低值 ~ 即适宜生存的最低体重 ~ 并保持在那里。 ”  
有一个通常的概念是：健康减肥。这个概念很模糊，很多人不懂，就像不懂另一个概念：减肥是终生行为。

当身体行为达到健康标准指标时，体重会自动趋于最适宜的数值。而健康的或适宜的是相对于不健康的和不适宜的而言的，所以保持体重，最简单的方法也是最有效的，就是适量的锻炼，并且终生坚持。

最后，感谢作者好文，以及严谨的专研精神，58页之多的参考文献。

# 《告别节食时代》

## 8、《告别节食时代》的笔记-第33页

珍妮特发现，参与对象无论有没有监测热量摄入、限制行为，都会导致心理压力反应。这是第一个证明了人类节食会带来压力的研究。我认为这些发现为我们对节食的看法提出了一个重要问题。不是人们在节食时应该避免压力，而是节食时压力是不可避免的，因为节食本身就会导致产生压力。节食引发的压力反应会导致增重，这一点已经得到证实。

## 9、《告别节食时代》的笔记-第129页

“ 经历同一件事情，会产生出完全不同的情绪反应。 ”  
我理解，不要被商品的广告或食物的外表蒙蔽，认为健康有益的情绪是不理智的。

## 10、《告别节食时代》的笔记-Chapter2 为什么说离开节食这场战役为妙

认识技能的差异并非营养不良或体重过轻所造成的生理后果。认知受损实际上与思绪被食物所占满有关，而这种情况在饥饿的探险家，基斯研究中的男性身上很常见。事实证明，绝大多数节食者这样。



# 《告别节食时代》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)