



## Part 6

### 神奇的28天 与终身Slim



西木语录：

- 减肥如戒毒。
- 28天形成新习惯。
- 让绿手环见证你的成功。





## 和绿手环一起寻找美丽人生的秘密

当大家都在为本书找一个可搭配的“小玩意”时，西木博士灵机一动，鼓励减肥人士一起把一个手环戴在手上，邀请大家努力连续28天坚持自己最初设定的减肥计划，一发现自己有丝毫的松懈，就立刻换手重新开始。刚开始，你肯定是不停地把手环从一手换到另一手，简直要累坏了，才发觉这实在不是一个简单的任务。唯有坚持，28天的成功将指日可待，你梦想的身材从此刻开始慢慢凸显。

最近这个“绿手环减肥运动”刚刚兴起，当你看到有人佩戴绿色塑胶手环时，就会知道他正在激励自己连续28天的坚持不懈。想要一起创造瘦身后的吸引力，摆脱肥胖的困扰吗？欢迎加入“绿手环减肥运动”，带上你的绿手环，开始神奇的28天绿色减肥行动，只对绿灯食品说YES！一起迎接一个更美丽的世界。

我们的书中附赠了一个绿手环，手环的使用方法如下：

- 1.开始将手环戴在一只手腕上。
- 2.当你发现自己开始偏离最初的计划时，就把手环移到另一只手上，重新开始。
- 3.如果听到其他戴绿手环的人在偏离自己的减肥计划，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为它也能提醒你坚持的重要性。
- 4.坚持下去。可能要花好几个月时间，你才能达到连续28天不换手、快速减肥的目标。平均的成功时间是半年左右。

在你的手中，握有翻转美丽人生的秘密。试一试此次“绿手环减肥革命”的力量吧。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的命运，都因此得到了华丽转身。来吧！和绿手环一起寻找美丽人生的秘密！

28天的成功，就像一颗投入水中的石子，激起了涟漪，很多朋友们获得了鼓励，并将这个涟漪扩散出去。

## 神秘的28文化

1. 中国古代将天空的星星分为28宿。
2. 月球绕地球转一圈的时间是28天。
3. 女性的生理周期大概是28天。
4. 人体表皮更新的周期是28天。
5. 中医有常见的28种脉象，指28条经脉会合之处为28会。
6. 佛学文化中的28天是指：欲界有6天，色界有18天，无色界有4天。
7. 一个正常人有28颗牙齿（不计算智慧齿在内）。
8. 一副骨牌有28张。
9. 一个人的两手手指节共有28个。



这么多神奇的28，绝对不是偶然，我们的减肥28天，将带给你全新的面貌。

下面就让我们随着西木博士一起感受28天后带来的神奇瘦身效果吧！



## 第1个28天——从坚持到小习惯

正如西木语录所说，女性的生理周期大概是28天，人体表皮的新陈代谢周期大概是28天，月球绕地球转一圈的时间是28天。同时，研究表明，如果人们28天坚持做同一件事情，就会形成一个个人的小习惯。

如果你今天吃了一个水果，第2天就想看到容光焕发的效果，那是不可能的。你今天吃的东西，会形成你28天后的皮肤成分。从第1天开始，对于减肥最重要的事情，除了坚持，还是坚持。但坚持不是无限期的，等到第28天，前期的坚持就会变成你个人的一个弱性习惯，换句话说，你的减肥的痛苦程度会有所降低，你换带手环的次数会逐渐减少。你还可以用数手指指节的方法来度过难熬的第1个28天。

但是，在这28天之内，你除了要对露卡素红灯黄灯食品加以限制以外，其实也并不需要承受节食的痛苦，也无须进行超负荷的运动！

在经过28天或者更长时间的努力后，你会看到自己身体的变化。你会认为一切都很值得，这一切都有意义。来吧，健康的减肥，28天就瘦给家人、朋友和同事看看！

## 苗条美丽，一手掌控

伸出你的手，西木博士减肥革命的5个全新理念和步骤就在你的手中：

1. 大拇指最粗壮，用来代表喝水减肥，你要想减肥，要喝大量的水。**第一步：喝水减肥。**饭前半小时喝1-2杯水。

2. 食指代表减肥代餐，在减肥期间，一定不要吃减肥四害食品（糖、米、面、土豆），主食可用可可粉代替（可以帮助控制食欲）。**第二步：代餐减肥。**不吃主食，饭前冲服可可粉。

3. 中指是五个手指里最长的，对应生食减肥（生食绿叶蔬菜），看到中指，你要提醒自己要大量生吃绿叶蔬菜。**第三步：生食减肥。**先吃生绿叶蔬菜。

4. 无名指代表吃肉减肥，减肥不减美，全靠这根手指提醒你了，鱼、肉、蛋都可以吃，这样保证你减重不减力、减脂不减胸。**第四步：吃肉减肥。**最后吃鱼、肉、蛋。

5. 小指代表运动减肥，要想减得快，每天坚持1小时左右的有氧运动，特别是在运动前半小时服用左旋肉碱，会起到事半功倍的效果！**第五步：运动减肥。**饭后半小时以后开始运动，每次运动至少半个小时以上。如果没有机会运动，可以适当加大左旋肉碱剂量。

每个人的双手都有28个手指节，正好与我们神奇的28天减肥周期完全吻合，就让我们掰着手指，一个指节一个指节历数我们的减肥每一天吧！今天是你减肥的第几天了呢？

随书赠送的绿色健康手环，请你开始减肥的第一天就带上，到了你心情动摇，控制不住想要吃红灯（或黄灯）食品的时候，请把手环换只手带，以此提醒自己不要犯戒。记录自己每天犯戒的次数，理想的犯戒次数可是零哦！

物理层面+精神层面的立体式健康减肥现在开始！快跟西木博士一起呼吸“心”、“饮”、“食”、“动”、“期”5个字带来的神奇魅力吧。



## 第4个28天——形成终身习惯

从第2个28天开始，你会发现自己已经开始有些习惯性地按照西木博士减肥餐来约束自己的饮食，同时，你也会初步看到前期坚持的丰硕成果。从现在开始，习惯的力量已经开始发挥越来越强的主动作用，您会发现，减肥越来越不是一种痛苦，你甚至喜欢上了生食，忘记了馒头米饭的诱惑，你可能发现你很少换带手环了。但现在还不是放松警惕的时候，你还需要继续保持3个28天的警惕。因为，到第4个28天的时候，你会发现，放弃现在形成的新饮食方式反而不是一件容易的事情了。恭喜，你已经踏上健康之路，你的手环每天基本上带着不动。



第一周：打造全新饮食



第一周计划（准零碳膳食）：食用减肥代餐（如可可粉）、海鲜和鱼类、肉类、蛋类、豆腐、生坚果、生绿叶蔬菜。准零碳膳食可以使你加速实现代谢类型的转变，从主要燃烧碳水化合物供给机体能量，转变到主要燃烧脂肪供给机体能量。

你可以根据自己的需要灵活搭配每餐膳食，每餐保持6、7分饱。建议你给自己做一个饮食记录，看看自己能否真的做到只吃这些食物。

|     | 早餐 | 中餐 | 晚餐 |
|-----|----|----|----|
| 星期一 |    |    |    |
| 星期二 |    |    |    |
| 星期三 |    |    |    |
| 星期四 |    |    |    |
| 星期五 |    |    |    |
| 星期六 |    |    |    |
| 星期天 |    |    |    |



-----

-----

-----

-----

-----

## 第二周：抗拒淀粉诱惑

第二周计划（极低碳膳食）：在第一周膳食计划的基础上，可加食低糖水果（如柚子、草莓、樱桃）。



**Tips**

不吃精米精面在以前都是不可想象的事，你已经坚持了一周并且做得很好。在关键的第二周，你一定不能松懈，要抗拒淀粉的诱惑！记住：淀粉也是糖，是减肥大敌！

|     | 早餐 | 中餐 | 晚餐 |
|-----|----|----|----|
| 星期一 |    |    |    |
| 星期二 |    |    |    |
| 星期三 |    |    |    |
| 星期四 |    |    |    |
| 星期五 |    |    |    |
| 星期六 |    |    |    |
| 星期天 |    |    |    |



第三周：重建条件反射



第三周计划（低碳膳食）：在第二周膳食计划的基础上，可加食少量红薯或南瓜。

两周过去了，现在的你在饥饿的时候是否首先想到的食物不是米面，而是肉类、海鲜和蔬菜呢？

|     | 早餐 | 中餐 | 晚餐 |
|-----|----|----|----|
| 星期一 |    |    |    |
| 星期二 |    |    |    |
| 星期三 |    |    |    |
| 星期四 |    |    |    |
| 星期五 |    |    |    |
| 星期六 |    |    |    |
| 星期天 |    |    |    |



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

第四周：再造饮食习惯



第四周（中碳膳食）：在第三周膳食计划的基础上，可加吃少量豆类或糙米。  
尽量不吃或少吃精制糖和淀粉类食物，可以长期维持体重。

|     | 早餐 | 中餐 | 晚餐 |
|-----|----|----|----|
| 星期一 |    |    |    |
| 星期二 |    |    |    |
| 星期三 |    |    |    |
| 星期四 |    |    |    |
| 星期五 |    |    |    |
| 星期六 |    |    |    |
| 星期天 |    |    |    |



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

现在感觉一下，一开始为了减肥而吃的露卡素绿灯食品，最近觉得味道很好吧。原来不怎么爱吃的生蔬菜甚至生肉，现在吃起来感觉是不是也不错了？坚持完一段时间，你的口味的确改变了！不仅如此，你是否感觉到你的精力也增加了，皮肤也变靓了？





女性朋友的经期是减肥缓冲期。这时候，体内新陈代谢减慢，身体可能发生水肿，体重会保持稳定或增加，也容易心情烦躁、郁闷或不专心。在此期间，许多女人因为身体虚弱，常以补充体力为借口放松自我饮食约束，并安慰自己“这段时间怎么吃也不怕胖”。这样的想法一度影响了很多女性，如果你在经期就开始“放纵”自己，结果还是继续发胖。

### 注意事项

1. 注意保暖。
2. 此期间流失了较多铁质，可在饮食上多补充含铁丰富的食物，如牛羊肉、猪肝、海带、猪血、菠菜、葡萄等，但只能吃六七成饱。
3. 不要吃太咸或口味太重的食物。
4. 不要进行剧烈运动，可以每天散步20~30分钟。
5. 每天晚上10~20分钟用热水泡脚，可以改善心情。

经期后的一周，可以说是女生减肥的“黄金周”，需格外珍惜。经期结束后，新陈代谢增快，消化功能好，精神稳定，心情愉快，月经时在体内积聚的水分会排出。大多数女性在这时候都能感觉自己一下就轻盈了。所以要抓紧机会，不要偷懒，配合露卡素饮食做一些有针对性的运动，效果会比较明显。

### 注意事项

1. 如果要正常工作，在中午时可以多补充一些肉类和蛋类，保证体力和精力。但是一定要避免糖和淀粉。
2. 第一天调整饮食后，第二天要巩固效果。早上起床后，趁空腹运动10~30分钟，如针对肚腩胃腩就做仰卧起坐。
3. 运动方式以全身的有氧运动为最好，如游泳、网球等，如果感觉困难，柔软操、重量训练也是行之有效的方法。

经期后的第7~14天，是减肥的维持期，这一周是女生们正常生活的阶段，身体处于调整期，体温逐渐上升，新陈代谢依旧活跃，但后几天就趋向平缓，食欲渐增，对营养的吸收好。由于此时期是双重时期，好比是一把双刃剑，代谢快吸收也快，你可能会有所松懈，因为禁不住吃了一些露卡素红灯食品，而让“黄金周”的疯狂努力付之东流，此时，需要继续努力，巩固那份难得的轻盈。不能忘记，这个时期还是继续减重的好时期。

### 注意事项

1. 多补充露卡素绿灯食品。
2. 准备一些高纤食物，如生的绿叶蔬菜，增加饱腹感。
3. 增加一点运动量。

经期前一周，是减肥的停滞期。没有女生喜欢这一段的烦躁期，新陈代谢又开始减慢，身体水分重新积聚，让你看起来脸圆脚短，情绪不稳定，暴躁易怒，食欲也大增。这时你的体重在上升（一般在1~2斤），伴随有便秘情况，脸上还可能出现暗疮，这些外部变化不仅分散你的注意力，而且影响你的自信心。这期间就不容易减肥了，但绝不能放弃。

### 注意事项

1. 多喝水，吃东西要清淡。
2. 可以吃一些冬瓜之类的食物，可改善身体浮肿。
3. 运动方式不必激烈，但要持续，尽量多出汗。
4. 配合运动做腿部按摩。



## 终身Slim

一生的身材由自己管理，减肥成功并不意味着革命胜利，只有减肥后不再反弹，才算最后的成功。

### 不反弹的秘密

引起肥胖的原因很多，但最主要的原因都在于饮食结构的不合理以及生活方式的不科学，从而导致人体内分泌失调，即长期不良的饮食习惯造成细胞胰岛素受体产生惰性，人体所需能量无法被有效送达细胞内部，造成脂肪堆积在皮下，形成皮下脂肪，这是造成肥胖最主要的原因。

### 减肥为什么会反弹？

第一种是采用了错误的减肥方式，减去的是水分而非脂肪，只要一停药并补充水分，体重自然会重新上升，这种现象在服用腹泻类减肥药的人群中最为常见。

第二种是没达到减肥周期。脂肪是有记忆的，它会抗拒外界对它的改变并尽量往原来的形态发展。有些人减肥初期有点效果，认为达到了自己的减肥目的，就恢复以前的饮食习惯，殊不知此时正是决定减肥是否成功的关键时期。



第三种就是最常见的糟糕的生活习惯。以为自己减肥成功就可以一劳永逸，暴饮暴食，从不运动，吸收的能量消耗不出去，怎么可能不再长胖？

### 怎样减肥不反弹？

我们在进行减肥计划时就必须把这次减肥行为是否会反弹的因素考虑进去。一次减肥一劳永逸是每一个减肥者的梦想，可惜真正能做到的几乎千里无一。而有效的减肥在于正确的减肥方法，控制反弹的关键则在于自身行为的改善，从而循序渐进地塑造体脂肪容易燃烧的体质。

减肥需要减的是脂肪而不是体重。因为即便是身高、体重都相同的人，由于体脂率的差异，看上去还是胖瘦不一的，体脂过多的人会显得身材臃肿。通过露卡素饮食加适量有氧运动，体重会由于身体脂肪的减少而降低；由于肌肉量的增加，基础代谢量得到提高，很容易消耗热量，转而变成不易发胖的体质。

良好的生活方式和饮食习惯是防止再“复胖”的保障。

### Tips

1. 细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。这不仅有助于消化也有利于养生。
2. 吃7、8分饱，不管出席多么盛大的宴会，不管有多么喜爱的食品、饮料（尤其是酒），不要没有限制。
3. 坚持露卡素饮食，避免摄取过量的碳水化合物。
4. 睡前两小时不要进餐。
5. 多多饮水。在吃饭时适量喝汤会使您的肠胃长时间感到满足。最好每天喝6~8杯水（约两升），还应吃大量的蔬菜和低糖水果，这样可以获得更多的维生素和矿物质，及时弥补水分的不足。
6. 自己做饭。最好你亲自下厨，可以选择更天然的有机食品。
7. 经常做一些适量的有氧运动。

减肥和戒毒的道理一样，当取得不俗效果的时候，千万不能让不健康的生活方式卷土重来，否则将前功尽弃。

保持自己的体重，使其维持在标准体重范围内的目的，不仅仅是为了保持身材的健美，更重要的是保护自己的身体健康。人体健康的变化经常反映在体重上，体重过重或过轻都表示机体可能有潜在或正在进行中的健康问题。生理学的观点认为，如果一个人的体重处在标

准体重(又称理想体重)范围内，人体各种生理活动和代谢过程将处于最佳状态。

#### 四季都需要减肥！

科学健康减肥见效通常需要1~2个月时间。所以，如果你的主要目的是形象，在四月份（北方）开始展现身体曲线，那么，你需要从2、3月份开始减肥，并维持到十月份。如果你的主要目的是健康，你需要在10、11月份开始倍加注意体重管理，并把注意力延续到下一年3月份。如果你的目的是形象加健康，那么，你需要四季减肥，时时管理体重。

#### 冬季减肥更重要！

科学家发现，人体在冬季更容易肥胖，更容易出现“三高”，更容易发生心脏病和脑中风。正确减肥可以降低“三高”、预防心脏病和脑中风。所以，为了健康，你在冬季比在夏季更需要减肥！

冬季比夏季容易肥胖有四大原因：食欲增加，睡眠增多，代谢下降，运动减少，即“两增两减”。

冬季气温下降，你的皮肤血管收缩，胃肠供血增强，使得食欲增加。冬季夜长，睡眠增加。细胞在37摄氏度时，酶的活动和代谢最为活跃。一旦气温下降，表皮细胞接触到外面的空气，代谢随之下降，皮下脂肪的燃烧速度下降，以保持体温。当气温进一步下降，你的户外活动减少。所以，你冬季发胖的风险最大！

在冬季，你不仅容易肥胖，而且更容易出现“三高”、心脏病和脑中风。为什么呢？因为在冬季，你的维生素C的摄入减少，有氧运动也减少，即“两个减少”。

在冬季，特别在北方，新鲜蔬菜和水果的供应减少，因此维生素C的来源下降。维生素C参与胶原蛋白的合成和自由基的清除，对于维护心脑血管的健康起决定性作用。冬季户外活动减少，所以有氧运动减少。大量研究表明，有氧运动对于降低“三高”和预防心脏病有显著作用。这就是为什么心脑血管病死常常发生在冬季！





|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 问    | 西木博士，按照你的方法我已经减掉20多斤，想要保持这样的身材在饮食上需要注意什么？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 西木博士 | 在实现减肥目标后，以60%~80%露卡素绿灯食品、20%~30%黄灯食品和20%以下红灯食品，可以终生维持体重。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 问    | <p>博士，您的露卡素减肥理念的确向传统的减肥理念发起了巨大的挑战，我也曾经怀疑过，不过这些天使用露卡素理念来严格调节我的饮食并配合左旋肉碱和可可粉已经收到了相当大的成效。我在将近20天里由原来的258斤减到了235斤，这绝对是一个突破，也证实了您的减肥理念是一种科学而又有效的减肥理念，在这里向您说一声谢谢！</p> <p>看了您的减肥理念之后我想起了一个例子，物理上内能就是物体内部分子运动做功，物理上说增大物体内能的方法有两种，一种是提高物体温度，第二使物体做功，这两种办法可以加速物体内部分子运动，您看我们现在减肥是不是跟这个道理一样，通过左旋肉碱降低脂肪的燃点，使它在常温下燃烧，这样您看可不可以每天在太阳比较足的情况下跑上一个小时，即提高身体内的温度，又不停做功消耗热量，然后再去做熏蒸保健，使身体温度能充分利用左旋肉碱的效用，您看可不可以？请您拨冗解答，谢谢博士。</p> <p>还有几个问题想咨询您一下：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 现在减肥速度还是可以的，以后会不会一直以这个速度减下去？我的目标是一个月20~30斤。</li><li>2. 光吃肉可以吗？我到医院化验过尿酸很高，脂肪肝很厉害。</li><li>3. 左旋肉碱和可可粉一直大剂量用下去吗？还是以后酌量递减？停后会不会反弹呢？</li><li>4. 减肥成功后像奶油蛋糕、精致饼干等高糖高淀粉食品就永远一定不能吃吗？</li></ol> |
| 西木博士 | <p>首先恭喜你初战告捷！你的物理学比喻很有道理，也很有意思。我再给你一些补充：体温升高会提高体内酶的工作效率，包括脂肪酶燃烧脂肪的效率！现在回答你的问题：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 减肥速度迟早会降下来，并且可能停滞甚至反复，所以你要做好持久战的准备。</li><li>2. 在短期可以只吃肉，但在长期，应该同时吃多种生绿叶蔬菜、菌类和藻类等露卡素绿灯食品。肉类目前以羊肉最为安全。严格按照“西木博士瘦身餐”，同时补充深海鱼油，还可以帮助降低尿酸，消除脂肪肝。</li><li>3. 左旋肉碱和可可粉的剂量，随着减肥逼近成功可以逐步减少。</li><li>4. 减肥成功后，可以偶尔吃垃圾红灯食品，更可以适当吃豆类等露卡素黄灯食品。</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |