

你的身体，是一切美好的开始



[你的身体，是一切美好的开始_下载链接1](#)

著者:【美】卡梅隆·迪亚茨

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-2

装帧:平装

isbn:9787550245693

这不是一本关于体重的书，而是关于如何做出正确的选择。卡梅隆希望更多的女性能通过她的书多多爱惜身体。她想强调的是，当你拥有了有关身体的足够知识，并且竭尽所能地善待它，它便会给你最好的回报。

内容简介

这本书并非一本节食瘦身书、一本运动养生书，也不是一本让你脱胎换骨、成为别人的手册。这是一本让你更好地做你自己的指南书。你将成为你所能成为的最美丽、最健康、最自信的女人，并且你应该得到这些，因为你比你想象中的更美好。

卡梅隆·迪亚茨将她在20年来的健康之旅中得到的建议、提示、技巧和有用的科学，与女性朋友们分享。她想让女士们明白，变健康永远比变瘦更重要。我们的身体永远是我们所能拥有的最好也是最重要的有形之物，只有了解她、接受她、呵护她，才能真正拥有自信、遇见美好。

在这本书里，没有设定任何需要你在一周、一个月或一年内达成的目标。最好的东西都是不可能速成的，那种能让你一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸，是根本不存在的。本书的目标是你未来的永远。你将得到的不是减掉几斤体重、缩小几寸腰围，而是全方位的身心健康。今天、明天，直到20年后，营养、运动、自律都是最值得你花时间去关注的问题，因为这些就是健康，而健康就是一切。

经过20年的职业生涯，卡梅隆·迪亚茨已经成为数百万女性的榜样。不过，这位纤秾合度、热爱运动的女明星坦承，自己也曾有过被大量垃圾食品摧毁皮肤和身体的惨痛经历。“如果说人如其食，那时的我就是一个多奶油、多酱汁、不放洋葱的墨西哥大豆玉米煎饼。”生活的教训促使她开始学习营养与健康之间千丝万缕的联系，并由此引发了她探索照顾身体的最佳方式的热情。她在这本书里分享的知识，全部来自于她多年来的个人经验，以及她与多位顶级健康专家们的交谈。

从营养篇开始，卡梅隆强调，女性应该用营养丰富的食物满足身体对能量的本能的需求，而不是害怕和无视饥饿感。

在第二部分健康篇，卡梅隆也强调了坚持体育运动的重要性。很多女性认为锻炼的目的只是减重或增强肌肉张力，却没意识到锻炼对于改善情绪、增强体质、预防疾病也至关重要。卡梅隆提供了挑选合适的锻炼计划的技巧，分享了她自己的锻炼策略，希望帮你找到最适合你的那一种。

在第三部分心灵篇，卡梅隆强调，信息只有被使用才能发挥价值。她希望每个人都能掌控自己的人生，学会自律，学会如何不断付出努力。那种能让你一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸，是不存在的。只有长久的努力，才能获得足够的欢喜。

最后，卡梅隆说：姑娘们，清醒起来，爱你自己，照顾好你自己。你的身体是你所拥有的最宝贵的东西。这也是卡梅隆创作本书的初衷。

健康美丽的身体始于知识的积累和将知识转化为行动的过程。在这本书里，女性朋友们会得到创造健康身体所需的所有工具，并在将来的岁月中快乐地生活。

作者介绍:

卡梅隆·迪亚茨 (Cameron Diaz)

美国著名女演员，1972年出生于加利福尼亚州圣地亚哥市。21岁初次亮相大银幕即大受好评，20年来始终处于好莱坞第一梯队，保持着极高的票房号召力、媒体关注度与观众喜爱度。她的名字出现在所有好莱坞最性感女星榜单的顶部，成为超级巨星的必要特质她都具备：美貌，身材，演技，个人魅力，职业道德以及强大的意志力。

现实生活中的卡梅隆热爱美食和运动，大力提倡环保、教育，关注妇女儿童维权问题

。40岁后的她依然笑容灿烂、身材完美，“我的屁股比20岁的时候还要翘！照顾好你的身体，她就会变得更好，这无关年龄！”

卡梅隆的闺中密友说：“卡梅隆生来就有着得天独厚的美貌，但在让自己变得更好的路上，她从没有过丝毫的懒惰。不是为了虚荣，而是为了身心的健康。”2008年卡梅隆的父亲去世，她大受打击，甚至息影一年。由此，她更加认识到身体健康的重要性，于是便有了写作这本书的计划。她想要改变人们以瘦为美的固有观念，也让少女们明白，变健康比变瘦更重要。她知道自己是女孩们的偶像，她想更好地利用这一地位和自己的名人效应，为社会带来更好的影响。

桑德拉·巴克（Sandra Bark）

《纽约时报》畅销书作者。现居纽约市布鲁克林区。

王敏

剧本翻译。业余翻译书籍。现居上海。

目录: 引言：知识就是力量

PART ONE 营养篇：爱上饥饿感

第1章 人如其食 9

第2章 食物，美好的食物！ 13

第3章 狩猎者，采集者，汽车餐厅常客 19

第4章 如何爱上饥饿感 30

第5章 吸收太阳的能量 35

第6章 复合碳水化合物就是能量 43

第7章 糖不是营养物质 51

第8章 蛋白质就是力量 62

第9章 脂肪必不可少 70

第10章 吸取群星的精华 77

第11章 水是生命之源 94

第12章 消化 97

第13章 向你的小朋友们问个好 106

PART TWO 健康篇：强健的体魄

第14章 你的身体渴望变得强健 117

第15章 运动的魔力 131

第16章 摄入的能量，消耗的能量 144

第17章 氧气就是能量 152

第18章 支撑系统 161

第19章 肌肉女人 167

第20章 关于锻炼的基本知识 179

第21章 女性的身体 191

第22章 睡眠的ABC 208

PART THREE 心灵篇：你能行

第23章 你能行 219

第24章 身心连通的状态 230

第25章 解码现代人的食欲 243

第26章 改变你的习惯 252

第27章 没有东西是免费的 260

第28章 制订营养计划 266

第29章 找到潜伏在你体内的运动健将 278

结语：现在你真的做到了

致谢 291

注释 296
 补充书单 302
 (收起)

[你的身体，是一切美好的开始_下载链接1_](#)

标签

- 健康
- 自我管理
- 女性
- 生活
- 形体
- 身体
- 卡梅隆·迪亚茨
- 正能量

评论

人每天要吃5次东西，人每天至少要流一次汗。所以在你人生的每一天中，你都有6次机会去选择：是时刻意识到自己在做什么，还是对发生的一切浑浑噩噩；是保持清醒，还是生活在梦境中。

 看这本书的体验就像结交了一个爱咋呼的热心的特别爱安利的恨不得和你分享自己所有淘宝收藏夹的美女朋友，口头禅是“给你讲我这个吃饭/健身方法老么好了！”适合看不进去枯燥的营养学和健身理论的读者。

大致翻看了一下，浅显易懂、可操作性强，如果觉得内容不够充实，可以同时参考《YOU 身体使用手册》《吃的营养科学观》《女人的身体 女人的智慧》

越来越离不开这本书了 每周素食的天数增加了 早餐全部打卡吃掉了 煮鸡蛋和全麦的谷物 都吃了 恢复健康 剩下的就是搞定运动这件事

好无聊的书，大部分生物课上过了，感觉重点错，我需要的是更详细的方法，不如知乎健身区帖子实在。语言口语化，喜欢的人会觉得亲切随和循循善诱吧。关于早上运动这一点有些前后矛盾，怀疑是借着女星的名号找人代笔。自己买的书，哭着也要翻完系列。

其实都是很浅显易懂的道理。多吃蔬菜、水果、粗粮，少吃油炸、加工食品和甜食。多喝水，多运动。自律。翻译得不错。

这本书简直可以改名叫——怎么样做一个精致的猪猪女孩。
从食物营养成分，身体器官循环，到选择运动，调节心态，在这本书里都有提及。文字非常易读，有关知识性的阐述比较浅显但很专业。非常震惊这居然是一个女明星写的…虽然书里面有很多废话，但还是推荐每个女孩子都要看一下这本书。

基本是复述了一遍关于消化的初中生物知识。但书中令我印象深刻的是自律，营养和运动，保持健康真是一场自律的较量。

名字很好。内容低能。适合生理课都没上过的。普通的健身爱好者。真诚的写薄薄一本就好了。

初级营养健康生化书加励志鸡汤，或许卡梅隆真的是这样积极的人，但她以这样积极的心态来介绍初级知识，真的感觉怪怪的。。。配图很可爱

这书估计大部分是营养学家写的，但是好莱坞女星迪亚茨我还是蛮喜欢的，书中的观点不多，不水起码。

老子觉得真的很赞，呃，不好意思说脏话了！不过卡梅隆真的很厉害！

有一定借鉴意义。

OMG 这豆瓣评分是怎么了

好喜欢卡梅隆活力四射的语言，这本书就像一个好闺蜜一样耐心地同你娓娓道来幸福生活的奥秘。虽然书中的营养学知识、生化生理知识其实都是我们中学时学过的，但是在这里得到了最好的梳理，并且每一个字都传递了积极乐观的能量。很有用，感谢~~

可以的，比纯心灵鸡汤好

重要的是一个43岁的女性，生活的状态和满满的自信，传递的能量

文笔诚恳，但无新意

来自明星的鸡汤书，没有特别的观点，适合健身卡壳时励志

坦白讲，对于不重视健康的人，这不是一本容易看得下去的书。对于有基础有概念的人，这又是一本2小时内速度完不能获取更多信息的书。另外，营养食谱之类的东西，欧美和中国饮食习惯的差异之大，很容易让人感到沮丧。

[你的身体，是一切美好的开始 下载链接1](#)

书评

如果我吃下的是垃圾，我就会感觉自己是垃圾，如果我吃下去的是富有能量的健康食品，我就会精力充沛。

我指的健康，是在你早上醒来的时候，起床做早餐，动起来时，感觉自己的身体棒极了。我指健康，是拥有敏锐，清晰，缜密的头脑和快乐的心灵。 无论你现在处于何...

往往许多讲身体和健康的书，看完之后会让我觉得自己更加不健康。但这本不同，它至少让我变得对健康多了信心，对追求更健康的身体多了那么一点点动力。

--以下是我简单做的书摘（按书中先后顺序）--

人如其食。我们每天所摄入的事物，创造了我们当天的经历。因为我们吃下去的...

在一个药罐子面前所有的健康的书都时而重要时而让人失望，因为我们都经历了太多。这么一说，一股沧桑之感油然而生。

如果不是就这样的身体，谁愿意去当个试验品，去不断追求健康，不过这本书还是让我一口气地看完了。 如果我开始也有看名人的心理，但是看到最后，我却不断地开...

良好的健康状况首先源自于健康的意识，它依赖于个人责任感。这意味着将意识转化为行动。……这些意识上的小小改变，会让你积少成多，养成更多的健康习惯，这些健康习惯将支持你走过漫长的一生。——书内摘

不知有多少人是我一样，纯粹是被该书封面上那个体型健美的女性诱惑...

在书架上偶然发现的这本书，巧在书的封面朝外，才让我一眼认出这个本身就很欣赏的没心没肺的卡梅隆大姐。不知道她也会出书，就拿下来随意翻看了两页，结果就收不住了。

艺人出书，也不是新鲜事儿了，虽然明星效应，但凡在书中出现的品牌都会一跃成为某宝的爆款也是必然带来的...

虽然本书说是卡梅隆·迪亚茨写给女性的建议，但对于我而言，花了两天时间，仔仔细细认认真真地好好领略了她对所有人的殷切期待。

总共分为三个篇章，一、营养篇主要针对现代的食物及食品来分别说明，从身体层面用自己多年的经验来告诉我们，应该吃什么，应该怎么吃，应该什么时...

这本书的作者是卡梅隆·迪亚兹。是的，那位电影明星，美女演员。但是这本书却和一般的明星出书不同，这里面没有写她的成名之路，也没有提一点明星逸闻。是真真正正的一本关于“健康”的书。

本书的最后又8页的参考文献和补充阅读的书单，可见卡姐对于自己要写的东西，是做足功...

人的确需要榜样。虽然知道人过了30岁，精力就会走下坡路，不过看到像卡梅伦这样的例子还是能让人为之一震，提醒自己知识和方法都已经在那里，如果真的想要拥有健康活力，就要真的付出努力。说说对于我个人生活节奏改变有帮助的一些点：

1，每周三次，30分钟出汗的运动。家里...

我们总是记得很多事情，却忘记最重要的爱自己。

而正如书名，你的身体，才是一切美好的开始。

悲伤的时候，请不要让自己太沉迷于自怜的状态，暂时抛掉让人内分泌失调的伤心，走到户外，运动起来，你会获得快乐因子——内啡肽，你会觉得一切没你想的那么悲观、那么糟。 尽量...

美国人常常说的一句话：“人如其食”（You are what you eat），饮食习惯忠实地反映个人性格和生活环境，成为开启人类心灵之门的另一把钥匙。

忙碌了一辈子，想等退休后和老伴一起出去旅游。但那时候如果没有一个健康的身体，就哪儿也去不了。得了慢性病，心里总是惴惴不安， ...

确实絮絮叨叨，但是感觉很亲切，美丽的成熟的女生。美女都是自律的，吃进嘴里的每一口，都决定我们心里想变成什么样的人。一些老生常谈，也许这鸡血很短暂，最终构建自我的还是自己。看看也觉得很温暖。

系统科学的去了解自己的身体，每一次的选择决定了我成为怎样的人，吃健康...

带着无比激动的心情读完了这本书，这本书的专业性超过了我的预期，读到里面一些表达感情的句子能想象卡梅隆·迪亚茨的表情，她确实是一个充满活力，说话富有感情的人。

里面的观点有些让我联想到中医的观点，比如身心是相连的，倾听身体的声音，健...

一 营养篇 You are what you eat.

“我们每天所摄入的食物，创造了我们每天的经历。因为我们吃下去的食物，承载着我们的生命”。1. 越是原生态的越好，不要吃什么速食食品和加工食品。

米饭、全谷物食品和蔬菜能提供碳水化合物，你的身体能将碳水化合物转化成葡萄糖，给你提供...

生物，营养，解剖，运动，化学——这是这本书涉及到的内容！没看之前我远远没有预料到，一个“女演员”写的外表看起来像注水自传一样的：封面是自己，书里想该是厚精装纸，大行间距，隔三差五就插一张自己的精美写真——这样的书。没想到，内容十分丰富，如上所述，跨越好几个领...

书没有想象中好。

心理分享有点单调，生理健康营养的东西又有点浅显，（不过营养学知识太深了我也看不懂。。。）两头不挨着所以失望。

卡梅隆的生活方式，积极向上，也懂得自律。嗯哼，成功人士的生活，总有相似点。其中有句话很点醒人：当真的饿了，身体就明白应该吃什么...

[你的身体，是一切美好的开始_下载链接1](#)