

<<如何"吃"出你的好体型>>

图书基本信息

书名：<<如何"吃"出你的好体型>>

13位ISBN编号：9787117132664

10位ISBN编号：7117132663

出版时间：2010-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：刘新民 编

页数：172

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：<http://www.tushu007.com>

<<如何“吃”出你的好体型>>

内容概要

很多人往往要等到危及健康甚至生命时，方才与进食科学“相见恨晚”。

其实，掌握正确的进食知识可谓是终生受益。

更为重要的是：“吃”也能吃出长寿，日本成为世界寿命最长国与吃有着极大的关系。

科学家惊奇地发现，“吃”还能吃出聪明，适当的饮食能增强大脑功能，化解压力情绪，使人精力充沛且反应敏捷等。

关键在于怎样对待“吃”？

吃什么？

怎么吃？

本书全面介绍了“吃”的学问。

包括食物如何选择、搭配与制作；饮食如何平衡与控制；怎样设计食谱；怎样才能保持好体型。

同时，揭示异常进食行为及其疾病的奥秘，讲解防止肥胖与消瘦的有效方法。

相信这些知识会对大家都有所帮助。

<<如何"吃"出你的好体型>>

作者简介

刘新民

男，皖南医学院心理学教研室主任、应用心理学专业学科带头人、教授、硕士研究生导师。
兼任卫生部应用心理学本科专业教材评审委员会委员、中国高等教育研究会医学心理学分会副主任、中华医学会行为医学分会理事、安徽省心理学会副理事长和医学心理专业委员会主任

<<如何"吃"出你的好体型>>

书籍目录

第1部分 一日三餐——活过100岁的“终身大事” 食物如何选择与搭配 你的体型正常吗 如何设计健康食谱第2部分 肥胖症 肥胖症知识ABC 特别关注：你所不知的儿童肥胖症知识 肥胖症与相关疾病 和肥胖症说拜拜——合理减肥最重要 特殊人群如何减肥 预防肥胖处方：合理饮食+适量运动 特别关注：如何防治儿童肥胖症第3部分 厌食症第4部分 贪食症第5部分 异食症附表1 各种维生素的功能、缺乏症及食物来源附录2 简明日常食物热量表附录3 简明食物三大营养素含量表

<<如何"吃"出你的好体型>>

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:<http://www.tushu007.com>