

<<健康生命手书>>

图书基本信息

书名：<<健康生命手书>>

13位ISBN编号：9787200062694

10位ISBN编号：7200062693

出版时间：2006-3

出版时间：北京出版社

作者：傅秋明

页数：159

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>

## <<健康生命手书>>

### 内容概要

《健康生命手书》是一部提倡健康生命新理念的全新指导书。依据世界最新主流趋势的健康理念，告诉您如何赢得健康生命。

减体重 减肥、“饭只吃七八成饱” 各种营养素摄入均衡、肥胖 营养过剩，《健康生命手书》将为您分析、评判。

健身人”与“非健身人”、“燃烧糖原型体质”“燃烧脂肪型体质”、“好脂肪”与“坏脂肪”、“升糖指数高的食品”与“升糖指数低的食品”、“垃圾膳食”与“健康食品”，《健康生命手书》将为您辨清、界定。

作者根据在美国多年的专业经验，结合自己从走入健康误区到科学健身、营养的切身体会，向读者介绍了最有效的健身之道。

不仅如此，本书还就如何转变体质以及通过有氧运动使肥胖者及亚健康人和大多数早期II型糖尿病患者的健康状况根本改观提供了良方。

糖尿病、高血压、高胆固醇血症患者以及有老年便秘症状的人，本书帮助您挑选适合的食物。为使读者能够掌握营养的核心原则——“吃得合理、营养足”，作者提供了掌握健康食品的6个“秘诀”。

世界卫生组织公布，一个国家人均GDP达到1000~3000美元时，是各种现代病大幅蹿升阶段。抑制现代病，让每一个人赢得健康生命，《健康生命手书》给您提供最佳途径。

<<健康生命手书>>

书籍目录

身体篇第一阶梯测胖瘦 评锻炼 揭秘好体质体重和体形身体评估自我定位第二阶梯讲营养 讲健康 得到好身体  
衡量健康食品的标尺又一把衡量健康食品的标尺膳食蛋白质和肾脏“过滤器”“燃烧糖原型”  
体质与“燃烧脂肪型”体质锻炼改善胰岛素的敏感性第三阶梯减水分 减肌肉 都不是减肥减肥还是减水分？

低热量膳食——减肥又减“瘦身质”减肥药，减肥茶真能减肥吗？

第一阶梯烧脂肪与烧糖原 有氧运动与缺氧运动缺氧运动——燃烧糖原的运动有氧运动——燃烧脂肪的运动  
第二阶梯“脱胎换骨”建立“脂肪烯烧系统”第三阶梯锻炼全身 控制强度的运动全身的运动有氧运动  
“强度表”——“心跳训练带”为什么要应用有氧运动“强度表”脉搏监测及心跳监测仪可调节运动强度的“生物表”  
第四阶梯今天就开始 初锻炼者须知.....

## <<健康生命手书>>

### 编辑推荐

《健康生命手书》是一部提倡健康生命新理念的全新指导书。依据世界最新主流趋势的健康理念，告诉您如何赢得健康生命。

减体重 减肥、“饭只吃七八成饱” 各种营养素摄入均衡、肥胖 营养过剩，《健康生命手书》将为您分析、评判。

健身人”与“非健身人”、“燃烧糖原型体质”“燃烧脂肪型体质”、“好脂肪”与“坏脂肪”、“升糖指数高的食品”与“升糖指数低的食品”、“垃圾膳食”与“健康食品”，《健康生命手书》将为您辨清、界定。

作者根据在美国多年的专业经验，结合自己从走入健康误区到科学健身、营养的切身体会，向读者介绍了最有效的健身之道。

不仅如此，本书还就如何转变体质以及通过有氧运动使肥胖者及亚健康人和大多数早期II型糖尿病患者的健康状况根本改观提供了良方。

糖尿病、高血压、高胆固醇血症患者以及有老年便秘症状的人，本书帮助您挑选适合的食物。

为使读者能够掌握营养的核心原则——“吃得合理、营养足”，作者提供了掌握健康食品的6个“秘诀”。

世界卫生组织公布，一个国家人均GDP达到1000~3000美元时，是各种现代病大幅蹿升阶段。抑制现代病，让每一个人赢得健康生命，《健康生命手书》给您提供最佳途径。

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>