

<<瘦身有术>>

图书基本信息

书名：<<瘦身有术>>

13位ISBN编号：9787500919728

10位ISBN编号：7500919727

出版时间：2000-10

出版时间：人体出版社

作者：相建华

页数：213

字数：150000

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>

## <<瘦身有术>>

### 内容概要

本书以问答的形式，详细地阐述了肥胖的内在与外在的因素以及心理因素，介绍了大量行之有效的减肥方法。

本书内容丰富，讲解通俗易懂，融科学性、理论性、针对性及实用性为一体的特点，可供广大肥胖的朋友参阅，以便早日脱离减肥的尴尬。

## &lt;&lt;瘦身有术&gt;&gt;

## 书籍目录

减肥好难呀 1. 为什么节食减肥屡减屡肥? 2. 为什么吃低脂食品还会发胖? 3. 为什么胖人束紧腰带不能使腹部变小? 4. 为什么少吃或不吃含脂肪的食物也可以发胖? 5. 为什么营养缺乏也会导致肥胖? 6. 为什么练仰卧起坐后腹部脂肪还多? 7. 为什么有的胖人越练越胖? 8. 为什么运动减肥健美效果不佳? 9. 为什么减肥健美后体型又会发胖? 10. 为什么减重有“停滞期”? 11. 为什么说肥胖者并非都能减肥? 饿肚子减肥可不干 12. 为什么要吃减肥食品? 13. 为什么吃素能够抑制肥胖? 14. 为什么肥胖者不要敬“甜”远之? 15. 为什么经常进食高热量食物的牧民肥胖发生率不高? 16. 为什么节食减肥过程中要获得饱腹感? 17. 为什么单靠节食不能减肥健美? 18. 为什么减肥健美不要“以脂肪为敌”? 19. 为什么说吃肥肉不一定会长胖? 20. 为什么高热量食物分食有利于减肥? 21. 为什么食用高纤维食品减肥健美效果好? 22. 为什么蔬菜能帮助减肥健美? 23. 为什么说常吃水果可以减肥健美? 24. 为什么说兔肉是减肥佳品? 25. 为什么说冬瓜是减肥妙品? 26. 为什么说黄瓜有减肥功效? 27. 为什么说吃早餐的减肥健美法不对? 28. 为什么说减肥何时吃比吃多少更重要? 29. 为什么防止肥胖要适当控制晚餐? 30. 为什么减肥健美不要限制饮水? 31. 为什么盲目限制饮食可以导致神经性厌食? 肥胖真会影响性生活呀 肥胖者的心理困扰真不少呀 真想减肥呀 肥胖杀手——运动减肥处方 减肥灵丹——运动减肥健美操 轻松减肥小妙方 试试中国古老的减肥术用“心” 减肥才能成功 主要参考文献

<<瘦身有术>>

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>