

<<减肥>>

图书基本信息

<<减肥>>

内容概要

《KISS成人生活指南》是你人生各个阶段中都可信赖的指南。
比如你和大家一样怀孕了，比如刚刚养了一条狗，比如你必须要减肥了，比如你不知道该怎样向自己的爱人表达爱意.....在这些事上我怎么让自己过得最精致呢？
方法就是这么简单：只需你拿起《KISS成人生活指南》，然后翻开它的第一页。

<<减肥>>

作者简介

作者：(英国)芭芭拉·瑞志(BarbaraRavage)

<<减肥>>

书籍目录

第一部分：对体重的思考

第1章：你超重了吗？

第2章：对什么要减肥？

第3章：身体结实是我们的目标

第二部分：学习相关的知识

第4章：营养学ABC

第5章：为什么（和如何）计算热量

第6章：减肥问答

第三部分：审视一下你自己

第7章：食物对你意味着什么？

第8章：你的身体状况如何？

第9章：制定目标

第四部分：计划一下

第10章：节食的负面作用

第11章：节食的正面作用

第12章：锻炼是你的选择

第13章：得到建议产生想法

第14章：这是你的减肥计划

第五部分：照着做

第15章：活力探讨

第16章：习惯你的节食

第17章：习惯你的日常锻炼

第六部分：坚持下

第18章：节食中出现的问题

第19章：锻炼中出现的问题

第20章：你已经做到了

附录

章节摘录

如果说关节炎在妇女中较为普遍，男人则更容易得痛风病。
这种痛苦的关节炎能转化为大趾头病。
痛风病与超重和饮酒过度有关。
同时患有痛风和糖尿病的人有时会引发肾脏病。

<<减肥>>

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>