

<<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

图书基本信息

书名：<<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

13位ISBN编号：9787505717176

10位ISBN编号：7505717170

出版时间：2001-07

出版时间：中国友谊出版公司

作者：黄国晋

页数：151

字数：142000

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>

## <<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

### 内容概要

苹果脸、粗手臂、厚胸膛……恼人的肉，挥之不去、留之生厌，形成丰润的上半身，看起来孔武粗壮、虎背熊腰！

你也有这种困扰吗？

本书针对脸部、颈部、手臂、胸部、背部等最易堆积赘肉问题，提供从致胖成因、看医生治疗、运动、按摩，到预防的完全对策。

全文彩色图解，step-by-step彻底解读，简单易懂的执行方法，让你的上半身轻松瘦下来。

<<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

作者简介

黄国晋，台湾大学医学系毕业，台大流行病学研究所预防医学博士，现任台大医院家庭医学部主治医师。

台湾肥胖医学会秘书长。

## <<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

### 书籍目录

#### 1建立正确观念

瘦上半身，有必要吗？  
减肥要不要花很多钱？

谁需要瘦上半身？  
有快速见效的上半身减肥法吗？

谁容易上半身发胖？  
少吃就不会胖吗？

现在不胖，以后会发胖吗？  
上半身减肥，有效吗？

真的瘦得下来吗？

#### 2认识上半身肥胖成因

上半身的赘肉在哪里？  
生病吃药也会胖？

为什么只有上半身胖？  
脸部肥胖因素？

真的有易胖体质吗？  
颈肩肥胖因素？

什么是肥胖的基因？  
手臂肥胖因素？

脂肪细胞会长大变多吗？  
胸部肥胖因素？

肥胖会遗传吗？  
背部肥胖因素？

#### 3自我检测上半身肥胖度

测试你的身材管理智能 什么是体脂肪率？

正确的检测观念与步骤 骨架也会影响标准体重？

我的体重标准吗？  
局部也有标准尺寸？

#### 4看医生与买药

何时应找医师求助？  
看中医

<<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

看西医 中医常用的减肥药

西医常用的减肥药 针灸疗法

外科抽脂术 瘦上半身针灸穴位

上半身抽脂

5饮食、运动与按摩

瘦身饮食完全攻略 局部瘦身的按摩法

纤体瘦身餐三日示范 瘦身按摩DIY

燃脂消瘦的运动 前进瘦身中心

6预防与保健

上半身不发胖保健法

纤瘦穿着加分法

<<俏美眉瘦腿志-快乐健身系列>>

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>