

<<与健康同行>>

图书基本信息

书名：<<与健康同行>>

13位ISBN编号：9787506257664

10位ISBN编号：7506257661

出版时间：2004-1-1

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：胡爱媚

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>

<<与健康同行>>

内容概要

用最科学的方法解决肥胖问题：（1）肥胖指数小测验，助你找出致胖的主要原因，再教你逐一破解的方法。

（2）为你深入剖析市面上减肥餐单的缺点，然后加以修正，制订出更为健康而有效的营养餐单。

（3）提供简单的健康美味食谱，让你在减肥之余也能享受美食。

（4）由物理治疗师提供的运动建议表，让你更具体地掌握运动模式、次数及时间。

<<与健康同行>>

书籍目录

一 瘦身旅程装备

1 瘦身旅程准备工具

二 了解自己肥胖的原因

1 活动消耗量测验

2 饮食习惯测验(一)

3 饮食习惯测验(二)

4 其他致肥因素

三 动感减肥之旅

第一站 确定减肥目标

第二站 学习编制减肥餐单

第三站 学习“拣饮择食”

第四站 自订运动计划

四 减肥加油站

1 奖励自己

2 鼓励自己

3 减肥一星期后, 减肥进度测试

4 减肥二星期后, 减肥压力测试

四 特别加插加行程

1 减肥餐单真相大解剖

2 营养师设计特效三日减肥餐单

3 营养瘦身食谱

4 认识食物标识

5 解读食品标识

减肥实录

食物原大及比例图

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>