

<<减肥健身食谱>>

图书基本信息

书名：<<减肥健身食谱>>

13位ISBN编号：9787508206660

10位ISBN编号：7508206665

出版时间：1998-08

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚 等编著

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>

<<减肥健身食谱>>

内容概要

本书介绍了肥胖发生的原因、科学减肥方法及不同热能等级的减肥健身食谱套餐，使减肥者达到既然减肥又健身的目的。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，不仅适合肥胖者阅读，而且对正常人的日常饮食也具有科学指导意义。

<<减肥健身食谱>>

书籍目录

第一章 饮食减肥的基本知识 一、营养与健康 二、营养与肥胖 三、平衡膳食 第二章 如何进行饮食减肥 一、肥胖及肥胖度的判定 二、体力劳动强度等级的确定 三、基础代谢的确定 四、每日热能需要量的确定 五、每日热能供给量的确定 第三章 减肥健身食谱安排 一、为什么叫“减肥健身食谱” 二、如何选择食谱套餐 三、减肥健身食谱套餐附表一：常用食物的热能附表二：产热418千焦的食物重量

<<减肥健身食谱>>

媒体关注与评论

书评近十几年来，由于我国城乡居民生活水平不断提高，肥胖者越来越多。

肥胖既不符合现代人的审美观念，又易诱发多种疾病，如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化、脑梗塞、糖尿病等。

调查结果表明，肥胖者患上上述疾病的发生率，显著高于正常人的发病率。

肥胖的各种危害性，现在人们认识得已比较清楚，对自己的体重和体型表现出极大的关心。

<<减肥健身食谱>>

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>