

<<瘦人如何拥有丰满身材>>

图书基本信息

书名：<<瘦人如何拥有丰满身材>>

13位ISBN编号：9787509112618

10位ISBN编号：7509112613

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：程朝晖,等

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>

<<瘦人如何拥有丰满身材>>

内容概要

胖与瘦是矛盾的统一体，减肥瘦身已成了一种时尚。但过分追求骨感美，也会使爱美者走入误区。对于瘦弱的人自成样才能拥有丰满性感的好身材，除了饮食调养外，瘦人还应注意精神调养、起居调养、药物调养和运动调养，这些内容在本书中均有独特的见解。在尝试了这些方法后，如果还是没有改变您消瘦的身材，建议您还是请医师来帮忙找出原因，采取健康的方式增肥吧！引起消瘦的原发疾病的治疗在本书也有述及，可作为病理簠消瘦者及指导人们科学健康美体的参考图书。本书为填补图书市场空白之作。

<<瘦人如何拥有丰满身材>>

作者简介

程朝晖，香港朝晖美容集团南京朝晖美容有限公司（188家）董事长，香港朝晖国际美容美发学院院长，南京朝晖美容美发专科学校校长，中国人民大学工商管理硕士，玫瑰南加州大学工商管理硕士。现兼任南京中医药大学校董及客座教授，中华工商联美容化妆品商会副会长，江苏省工

<<瘦人如何拥有丰满身材>>

书籍目录

一 正确面对消瘦 如何区分胖与瘦 什么是消瘦 如何判断消瘦 如何给瘦人打分 消瘦有何危害 什么是单纯性消瘦 什么是继发性消瘦 瘦人为何瘦 食物不足会不会引起消瘦 营养消耗过多容易引起消瘦吗 酶与内分泌失调会引起消瘦吗 人的大脑指挥失调容易引起消瘦吗 消瘦与疾病的关系 为何要警惕突然消瘦 不同疾病引起的消瘦 营养不良会引起消瘦吗 营养不良与蛋白质缺乏症 肠道寄生虫病为什么会引起消瘦 原因不明的消瘦不可等闲视之 糖尿病为何引起消瘦 慢性胃肠疾病为何引起消瘦 克罗恩病为何引起消瘦 肝炎、肝硬化为何引起消瘦 慢性心力衰竭为何引起消瘦 尿毒症为何引起消瘦 内分泌系统功能紊乱为何引起消瘦 结核病为何引起消瘦 脑垂体前叶功能减退症为何引起消瘦 癌症为何引起消瘦 神经性厌食症为何会引起消瘦 缺硒与消瘦 消瘦会遗传吗 酗酒会引起消瘦吗 消瘦患者具有高血压危险性 吸烟会引起消瘦吗 孩子消瘦的主要原因有哪些 消瘦性营养不良的预防 青少年易患哪些营养缺乏症 孩子缺乏微量元素锌怎么办 消瘦对月经有何影响 少女当心青春期消瘦症 为什么消瘦体型会影响女性生育 女性过于消瘦会减少性欲 突然消瘦要警惕6种病 过分消瘦可引起30种疾病 中年消瘦的喜与忧 老来消瘦查隐患 过度消瘦可能引起哪些健康问题 癌症引起消瘦的原因有哪些 中医如何认识消瘦 消瘦是浊毒的信号 消瘦是虚火的信号 瘦人如何增肥 瘦人增肥的十大要素是什么 瘦人增肥的方法二 瘦人的精神调养 面对消瘦如何保持心理健康 瘦人怎样保持心情舒畅 瘦人如何营造心理健康的良好环境三 瘦人的起居调养 瘦人戒烟酒 瘦人吃饭时为何要戒除不良习惯 孩子消瘦怎么办 瘦人如何保养你的胃 瘦人怎样运用沐浴增肥 瘦人怎样选择服装 瘦人夏天如何穿衣服四 瘦人的饮食调养 瘦人如何加强营养 瘦人如何健壮起来 如何增重不增肥 食物蛋白质的来源 脂肪的生理功能 碳水化合物摄入不足易消瘦 如何吃出丰满的体型 瘦人日常不宜吃哪些食品 瘦人增肥吃什么 如何进食助美体 消瘦老人的膳食调养 消瘦老人吃什么 消瘦的糖尿病患者如何调理饮食 瘦人增肥宜选用哪些粥 瘦人增肥宜选用哪些小吃 瘦人增肥宜选用哪些菜肴 瘦人增肥宜选用哪些羹汤五 瘦人的药物调养 瘦人怎样选购中成药 瘦人如何服用人参 瘦人如何服用鹿茸 瘦人如何服用蜂王浆 瘦人如何进补六 瘦人的运动调养 瘦人不运动危害大 单纯性消瘦怎样才能变得丰满强壮 瘦人如何增肥健美 如何改变豆芽菜体型 肌肉增长训练 瘦人器械健美应注意什么 锻炼能使瘦人健壮吗 俯卧撑帮助打造男人结实臂膀 怎样使瘦人脸部丰满红润 怎样使瘦人颈部柔润顺直 怎样使瘦人肩部宽阔圆滑 怎样使瘦人胸脯饱满结实 怎样使瘦人背部宽厚强劲 怎样使瘦人臂部结实有力 怎样使瘦人腹部平坦坚实 怎样使瘦人腰部轻盈苗条 怎样使瘦人臀部浑圆上翘 怎样使瘦人腿部丰美修长 骨感美人的健美方式 消瘦女性如何做徒手操 消瘦女性如何做器械练习 消瘦女性如何做美颈练习 消瘦女性如何做健臂练习 消瘦女性如何做丰胸练习 消瘦女性如何做健腰练习 消瘦女性如何做美腿练习 消瘦女性参加运动要注意什么 瘦人怎样预防家庭健身器械上的损伤 瘦人锻炼后会更瘦吗七 引起消瘦的原发疾病的治疗 肠道寄生虫病如何治疗 糖尿病如何治疗 慢性胃肠疾病如何治疗 克罗恩病如何治疗 肝炎、肝硬化如何治疗 慢性心力衰竭如何治疗 慢性尿毒症如何治疗 甲状腺功能亢进如何治疗 结核病如何治疗 脑垂体前叶功能减退症如何治疗 癌症如何治疗 神经性厌食症如何治疗八 走出瘦身的误区 瘦不是美的代名词 老年女性越瘦越好吗 胖瘦哪个危害大 追求“骨感”的后患 如何为提升体能状况而增重

<<瘦人如何拥有丰满身材>>

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>