

<<防病>>

图书基本信息

书名：<<防病>>

13位ISBN编号：9787533154677

10位ISBN编号：7533154673

出版时间：2010-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：马爱勤，杜慧真 著

页数：254

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>

<<防病>>

内容概要

“如何去科学生活”，是本书作者想表达的唯一主题。

其实减肥并不难：假如肥胖不是疾病或用药造成的，即单纯性肥胖。

——“少吃一口，多动一点”足矣。

只要有决心，没有减不了的肥。

只要有毅力，习惯成自然，哪会再反弹？

成功减肥过程，就是一个重新认识自我，否定自我，重新塑造自我，肯定自我的过程。

<<防病>>

作者简介

马爱勤，营养与食品卫生专业硕士，中国医师学会营养医师专业委员会委员，中华中医药学会药膳专家委员会理事，山东营养学会常务理事，临床专业委员会副主任委员，山东省卫生厅临床营养质量控制中心专家组成员。

擅长减肥增重，危重病营养。

杜慧真，山东省千佛山医院主任营养师，中华中医药学会营养与药膳专家委员会常务理事，中国医师协会营养医师专业委员会委员，中国临床营养专业委员会委员、山东营养学会副理事长、副秘书长，山东临床营养专业委员会副主任，山东省卫生厅临床营养质量控制中心副主任，山东卫生保健协会理事，济南营养学会副理事长。

从事临床营养工作30余年，擅长各种疾病的营养治疗，尤其是与营养、生活方式有关的病症的饮食调理。

书籍目录

第一章 想瘦，真的不难吗？——学习减肥原理，树立瘦身信心 减肥小故事 越减越肥的女主持人 减肥小
知识 能量平衡原理 减肥小故事 熊猫和北极熊 第二章 您胖吗？——学习肥胖的评价方法，端正减肥
态度 减肥小故事 真的眼见为实吗？ 减肥小知 什么是体重？如何测量体重？ 减肥小故事 孩子的眼睛
：一样高，一样重，怎么不一样胖呢？ 减肥小知 什么是肥胖？如何判断肥胖？ 减肥小故事 用生命换
美丽 减肥小知 人体健美标准 第三章 为什么您会胖？——弄清肥胖的原因，明确减肥目标 减肥小知
知识 基因决定命运吗 威肥小故事 相朴力士的“钱火锅 减肥小知 膳食模式影响肥胖症发生 减肥小
故事 把减肥变成“国策”的汤加 减肥小知 体力活动过少促使肥胖症发生 社会环境因素 减肥小知
知识 原发性肥胖 继发性肥胖 第四章 您需要减肥吗？——明白肥胖的危害，坚定减肥的决心 减肥小故事
真实的人生，不肯给肥肥一个完美的剧本 减肥小知 肥胖不是病，太胖却要命 减肥小故事 医术最
差的扁鹊 减肥小知 肥胖后应该做哪些检查？哪种情形需要减肥？ 第五章 减肥，您准备好了吗？——
调整减肥心态，营造好的瘦身环境 减肥小故事 填不满的玻璃瓶 测一测您准备好了吗 健康减肥新概
念——体重管理 减肥小故事 小小的改变大大的受益 给自己一个开心减肥的理由 制定一个切实可行
的短期目标 深思熟虑一个可测定的长期目标 改变思维模式 减肥小故 跳蚤的经验 测一测您的思维
模式 内在动力倾向心理模式 外在动力倾向心理模式 偶然动力倾向心理模式 找一找您的错误思维 挑
战错误思维 纠正错误思维 调整情绪 减肥小故事 童年的回忆 减肥小故事 宽恕 优化个人环境 改善饮
食行为 减肥小故事 肥胖，这样悄悄地来到身边 健康减肥工具 第六章 减肥营养方案 食物的营养与热
量 绿灯食物 红灯食物 营养补充剂 给自己一个最佳的热量预算 您的饮食搭配平衡吗？您每天的进餐
模式合理吗？每日营养计划 周食谱举例 第七章 减肥运动方案 第八章 正确认识减肥市场

<<防病>>

章节摘录

插图：下面，我想和为自己的身材不够完美而郁闷的朋友说几句。

有道是环肥燕瘦，各有千秋。

汉朝女子以瘦为美，“美人上马马不知”，赵飞燕瘦得跟燕子一样轻盈，“水色箫前流玉霜，赵家飞燕侍昭阳。

掌中舞罢箫声绝，三十六宫秋夜长。

”所以有“燕瘦”一说。

唐人“以胖为美”，杨玉环比较胖，尽管“美人上马马不支”、“天生丽质难自弃，一朝选在君王侧”。

回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色。

”但胖得很美，于是有了“环肥”一说。

环肥燕瘦皆是美之象征，只是人的意识有分别罢了。

您是不是爱照镜子，今天觉得自己很美，而明天就觉得自己很难看？横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。

其实您没有变化，变的是您的感觉。

自我评价是对自己在日常生活中的信念、事实、判断和感悟的描述，对自己身体的感觉形成您的自我评价。

也许您觉得自己的形象有些对不起观众，不像杂志封面上的模特儿那样，因为您的大腿上有赘肉，您的腰部还有一个“游泳圈”。

如果您不喜欢自己的身体，可能导致自我贬低，让您觉得自己一无是处。

相反，认可并且喜欢自己的身体会让人感觉良好，对减肥更有信心。

如果您今天心情不好，就别去照镜子。

如果长时间生活在肥胖的阴影之下，您会变得无可救药、彻底绝望。

可您不该屈服于这种绝望！

不管您曾经多少次失败，不管您是不是因为大腹便便，甚至几十年都没能看到过自己的双脚，您都不应该贬低自己，对减肥应该有一种非常平和的心态。

一个快乐而自信的女人，即便没有魔鬼的身材，也已经很有魅力。

编辑推荐

《防病:从减肥开始·营养专家提示减肥秘笈》:营养师职业资格培训辅导用书

<<防病>>

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>