

<<国外流行瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<国外流行瘦身法>>

13位ISBN编号：9787533733513

10位ISBN编号：7533733517

出版时间：2006-2

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：高溥超

页数：152

字数：125000

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>

<<国外流行瘦身法>>

内容概要

肥胖是人类健康的大敌，如何减肥瘦身是困扰众多肥胖人群的难题。

医学界通常认为合理膳食和加强锻炼是控制肥胖的基本措施，但是众多肥胖者则难以坚持和适应这两项基本措施。

书中较系统地介绍目前国外所采取的众多切实有效的瘦身方法，包括水中漫步瘦身法、仿生瘦身法、生物钟瘦身法、魔芋饮食瘦身法、冲浪瘦身法、咖啡瘦身法、舍宾瘦身法、减压瘦身法等几十种方法及其原理和适应人群，这些方法简便而有效，在当今国际上均较为流行，深受广大肥胖人群的青睐。全书图文并茂，方法介绍具体、实用，对肥胖人群正确而轻松瘦身会起到积极有益的帮助。

<<国外流行瘦身法>>

书籍目录

上篇 肥胖症防治常识 什么是肥胖证 人体形体美的示准 肥胖病的病因有哪些 肥胖证易引发哪些疾病 如何区分肥胖与水肿 基础代谢与肥胖有什么关系 预防肥胖的学问 科学减肥法主要有哪些 脑力劳动和肥胖的关系 下篇 当今国外流行的瘦身方法 美国的手机享瘦法 英国人发明减肥床 瘦身腰带风靡日本 比利时人的蛋白质减肥法 加拿大的生物钟瘦身法 意大利人用咖啡瘦身 吃“豆腐”使荷兰女士身材苗条 澳大利亚的各个击破瘦身法 新加坡人的香味减肥法 舍宾瘦身的西班牙 喜欢极限运动的加拿大人 法国盛行鸡尾酒瘦身法 巴西的按摩塑身法

<<国外流行瘦身法>>

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>