

<<上班族快速减肥法>>

图书基本信息

书名：<<上班族快速减肥法>>

13位ISBN编号：9787538009705

10位ISBN编号：7538009701

出版时间：2002-3

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：琼·丹妮尔

页数：233

字数：150000

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>

<<上班族快速减肥法>>

内容概要

美国医学联合会会长路易斯博士说：对人类健康造成最大威胁的是肥胖。

肥胖不仅威胁人们的健康，而且会造成一系列的社会问题：有肥胖引起的一些并发症，已经逐步呈现出低龄化的趋势，越来越多的年轻人，因为肥胖并发症而减低甚至丧失自己为社会创造价值的能力。

与此同时，那些年轻的胖子们，在生活、学习、工作、社交、心理等方面，都会遇到一系列的尴尬和不便。

<<上班族快速减肥法>>

书籍目录

第一章 快速减肥前的准备工作 快速减肥法的基本知识 肥胖的原因 肥胖的烦恼 肥胖的危害 肥胖的类型 标准体重及其测量方法 减肥的基本要点 有规律的生活 适当的运动 营养均衡的饮食 选择适合自己的减肥方法 如何保持减肥的效果 体重日记的制作第二章 运动快速减肥 运动减肥前的准备活动 运动锻炼之前先做柔软运动 准备活动 运动减肥的类型 健美减肥 步行减肥法 水中有氧运动减肥 跳舞减肥法 倒立减肥法 自行车减肥法 男士运动减肥操 在日常生活中消耗的卡路里 各种运动消耗的卡路里第三章 节食快速减肥 坚持良好的饮食规律 对节食减肥持乐观态度 节食减肥的理想食谱 减肥食谱的特点 定时进餐 如何安排一日三餐的饮食 低脂或无脂减肥饮食 低盐、低胆固醇减肥饮食 低胆固醇、低脂肪减肥饮食 低盐减肥饮食.....第四章 胶布快速减肥第五章 按摩快速减肥

<<上班族快速减肥法>>

媒体关注与评论

书评减肥知识全面应答，为你瘦身提供全方位咨询顾问。
系统了解肥胖起因，切实实施减肥计划，确切把握减肥良机，成功走向瘦身之路。

<<上班族快速减肥法>>

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>