第一图书网, tushu007.com

<<健康减肥总动员>>

图书基本信息

书名：<<健康减肥总动员>>

13位ISBN编号：9787538141832

10位ISBN编号：7538141839

出版时间：2004-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：张军,大野诚

页数：165

字数：115000

译者：张军

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在四百万年进化的历史进程中，人类大部分处于饥饿状态。
在这种状态下，人体把偶尔得到的食物转换成中性脂肪，将其蓄积在体内的脂肪细胞中。
人体的这种机能，即“发胖”成为人类存活的重要能力之一。
　然而，随着人类文明的进步，一部分人从饥饿状态下解放出来。
在不缺吃喝、身体活动机会减少的社会，人的这种生存能力便事与愿违从某种程度上来说反倒成为一种累赘，也就是说人们不希望自己变胖了。
　现代医学已经证明：肥胖的成因与遗传有关，脂肪细胞不仅蓄积脂肪，而且还能分泌出与生活习惯病有很大关系的生理活性物质。
尽管如此，过胖仍然与我们的日常生活习惯有着密切的关系。
　本书作者对肥胖的成因与疾病的关系以及针对错误的减肥瘦身方法，提出了自己的见解。
而且增加了一些新的营养数据。
希望这本书能对读者养成良好的、健康的、不易使自己发胖的生活习惯有所帮助。

作者简介

大野诚医学博士，日本体育大学研究生院健康科学2运动医学系教授；前田病院肥胖·糖尿病门诊主任医师；日本肥胖学会评议员；日本病态营养学会评议员；日本宇宙航空环境医学会评议员。

作为研究和治疗肥胖的专门医生，大野诚因第一个提出以改善生活习惯的方式来治疗肥胖而

书籍目录

PART 1 检查危险的肥胖 体重是正常还是肥胖 是隐性肥胖还是内脏脂肪型肥胖 “ 死亡四重奏 ”的危险程度有多大 易于发胖的原因是什么 什么是肥胖 危险的肥胖类型有哪些 肥胖为什么可怕 您的肥胖属于哪种类型PART 2 预防疾病、防止肥胖不反弹的减肥法 肥胖遗传吗 体内脂肪的储存机制 胰岛素排斥与“ 死亡四重奏 ”与肥胖有关的疾病 肥胖症的诊断和治疗方法 减肥作战的根本 现代人肥胖的原因 如何防止反弹 如何度过停滞期 中年肥胖者容易减肥吗 流行的瘦身方法有哪些弊端 知己知彼是成功的关键PART 3 做好记录，分析一下您的生活习惯吧 做记录，自查发胖的原因 饮食日记 · 生活活动日记 体重 · 体脂肪率 · 步数表 检查易于引起发胖的生活习惯 分析无意中养成的生活习惯 重新审视易于引起过食的饮食环境 如何制定不易受挫的行动修正目标 使自己能够坚持不懈的诀窍PART 4 不同类型不易引起发胖的生活习惯是这样养成的 饮食不规律，有时空餐型 几顿并作一顿吃，暴饮暴食型 深夜进餐，夜猫子型 快速进食，狼吞虎咽型 喜好零食，边吃边做其他事情型 打扫剩饭剩菜，偷嘴吃型 应酬就餐，禁不住诱惑而进食型 喜爱外卖套餐、熟食和方便食品型 喜欢吃那些易发胖食品型……PART 5 既能美美地吃又可减肥的技巧PART 6 增加活动量，健康瘦身PART 7 轻松减肥的数据集锦

第一图书网, tushu007.com

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