

<<节食>>

图书基本信息

书名：<<节食>>

13位ISBN编号：9787538262889

10位ISBN编号：7538262881

出版时间：2002-9

出版时间：辽宁教育

作者：[英]玛丽·克拉克

页数：117

字数：90000

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>

<<节食>>

内容概要

本书是作者20多年饮食与锻炼研究工作成果的总结。它在简要介绍了营养基础知识之后，重点介绍人各种节食法的原理与功效，并用简单的食谱样本说明各种节食法的要点，为读者选择适合自己的最佳节食法提供了实用指导。

<<节食>>

书籍目录

引言使用指南营养篇：我们的体重为何会超重？

营养学基础知识 饮食心理学 自我评估 满足特殊需要的饮食 哪种节食法适合你？

节食篇 减肥的十大诀窍 卡路里计算法 短期节食法 长期节食法 有益健康的进食诀窍锻炼篇 基础知识 哪一种锻炼对你说来是恰当的？

有氧锻炼 塑身锻炼 休闲锻炼 我的5种顶级健身录像带 30分钟活动所消耗的卡路里数据表保养篇；
保持适宜的体重 给节食失败者的秘诀 食物所含卡路里统计表

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>