

<<肥胖症时尚医疗体操>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症时尚医疗体操>>

13位ISBN编号：9787538430493

10位ISBN编号：7538430490

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：江山编

页数：102

字数：84000

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>

<<肥胖症时尚医疗体操>>

内容概要

随着人们生活水平的提高，肥胖症患者的数量越来越多。

肥胖症可发生在各个年龄段，使人的体形臃肿，伴有乏力、头晕、气短、腹胀等症状，甚则引发冠心病、高血压、糖尿病、痛风、关节炎等疾病。

肥胖症会影响青少年的智力发育、妇女的月经周期。

对肥胖症患者，药物减肥有一不良反应，应该提倡加强运动、控制饮食。

本书介绍的医疗体操是治疗肥胖症的最积极有效的方法。

医疗体操可以全身的血液循环，增强身体的新陈代谢，消耗多余的脂肪。

患者经过一段时间的医疗体操锻炼，都会改善病状，增强体质，减轻体重。

本书介绍了两套防治肥胖症的医疗体操，一套适合青少年，一套适合中老年，读者可根据年龄和身体状况进行选择。

每套操详细介绍了每个运作的做法，并配以生动清晰的图片，非常方便读者自学。

本书介绍的体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者能够重视这部分内容，使减肥效果更为理想。

书中还介绍了有关肥胖症的基本常识，使读者对该病有一个全面了解。

我们期待本书能够成为您的良师益友。

<<肥胖症时尚医疗体操>>

书籍目录

您知识什么是肥胖症吗肥胖症是怎么得上的减肥不当会产生什么危害做医疗体操积极防治肥胖症做医疗体操防治肥胖症应注意的问题第一套操 徒手瘦身操（适合青少年）第二套操 徒手减肥操（适合中老年）

<<肥胖症时尚医疗体操>>

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>