

<<减肥F+D-英派斯(附光盘)>>

图书基本信息

书名：<<减肥F+D-英派斯(附光盘)>>

13位ISBN编号：9787538432169

10位ISBN编号：7538432167

出版时间：2006-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：宋杰翰 尤培建 陈亮

页数：95

字数：76800

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>

<<减肥F+D-英派斯(附光盘)>>

内容概要

减肥成功的秘诀在于持有“我要减肥”的概念，具体而言就是要真正地理解肥胖，保种状态下才是肥胖、肥胖的原因、肥胖带来的后遗症及治疗肥胖的方法等。

对于消除肥胖，我们认为最健康有效的方法就是以饮食疗法为主，以运动疗法为辅，吃的健康也要充分发散，所以热量摄入后也必须输出。

在饮食的过程中，人会获得一种快乐的心情，因此喜好美味是人类的本性，不过若过度追求口腹之欲便会为疾病埋下根源。

从医学的角度来看，过量饮食也并非明智之举。

所以，了为健康，不要吃得过量，也不要摄入不足。

减肥计划能否成功，主要取决于减肥者的决心与毅力，而减肥后也要防止反弹，这才是真正的成功减肥。

为了美丽与健康，我们需要时时关心体重，改变不良的饮食习惯，合理饮食、充分运动，来达到自己既定的减肥目标。

本书是英派斯多年来成功减肥经验的总结，书中详细介绍了运动减肥的基本原理和方法、日常饮食的合理搭配，以及关于减肥的各种常见问题的解答。

热爱生活的朋友们，让我们愉快地向减肥发起挑战吧！

<<减肥F+D-英派斯(附光盘)>>

书籍目录

1 肥胖的基本常识 肥胖的三种类型 肥胖的标准 肥胖的原因 与肥胖有关的能量消耗机制2 减轻体重的饮食方法 减肥饮食的原则 按照食物营养成分划分的饮食疗法 不过量饮食的行动疗法六则 有关减肥菜单的建议 常见食物热量一览3 英派斯运动减肥 为什么运动可以减肥 如何进行运动减肥 运动营养Q&A4 塑身运动范本 哑铃塑形训练 简易全身伸展操 器械练习5 F+D个案分析 女性减肥方案举例 男性减肥方案举例

<<减肥F+D-英派斯(附光盘)>>

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>