

<<实用快速减肥法>>

图书基本信息

书名：<<实用快速减肥法>>

13位ISBN编号：9787543301696

10位ISBN编号：7543301695

出版时间：2000-5

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：胡振泰 编译

页数：176

字数：130000

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>

<<实用快速减肥法>>

内容概要

为了预防这场全球性灾难，本书向读者推荐了一种已经被无数次实践所证明了有效方法——快速减肥法。

本书除阐述减肥的方法和过程外，共介绍了60多种一天，一周或两周内的减肥食谱，还介绍了若干种运动减肥方法。

采用本书推荐的减肥方法，可收到一周内减肥2.25-6.75千克的明显效果。

本书的出版对肥胖病人乃至所有想保持身体健康、体形优美的人来说，都不啻是一种福音。

。

<<实用快速减肥法>>

书籍目录

第一章 肥胖对人类的威胁 1.肥胖的形成 2.肥胖和理想体重 3.肥胖的危害 第二章 节食减肥效果好 1.人体内的主要营养成分 2.节食减肥食谱和普通食谱的区别 3.减肥食谱的特点与减肥的秘密 4.节食快速减肥典型病例 第三章 节食快速减肥的心理准备 1.恐惧和担心 2.情绪上的挫折 3.清除不必要的担心和疑虑 4.对节食减肥持乐观态度 5.你的抉择 第四章 快速减肥的要点与步骤 1.快速减肥的第一步 2.快速减肥要点 第五章 快速减肥食谱 1.低脂或无脂减肥饮食 2.低胆固醇、低脂肪减肥饮食 3.绝食和半饥饿状态的减肥饮食 4.飞行员的350大卡减肥饮食 5.莴苣加番茄半饥饿减肥饮食 6.少量多餐减肥饮食 7.低盐减肥饮食 8.低盐、低胆固醇减肥饮食 9.一维快速减肥饮食 10.脱奶油酸乳减肥饮食 11.农家奶酪和葡萄柚减肥饮食 12.农家奶酪和脱奶油酸乳减肥饮食 13.烤土豆和脱奶油酸乳减肥饮食 14.鸡蛋和番茄减肥饮食 15.肉食减肥饮食 16.家禽减肥饮食 17.鱼肉减肥饮食 18.肉、家禽、鱼肉减肥饮食 19.蔬菜减肥饮食 20.水果减肥饮食 21.蔬菜和水果混合减肥饮食 22.水果和蔬菜交替采用减肥饮食 23.少量节食减肥饮食 24.香蕉加牛奶减肥饮食 25.果汁减肥饮食 26.自行调剂一维减肥饮食..... 第六章 快速减肥问题解答 第七章 运动与减肥 附录

<<实用快速减肥法>>

编辑推荐

一位美国记者曾向美国医学联合会会长：“你认为癌症是不是我们面临的最大威胁？”那位会长回答说：“不是。癌症是可怕的，但对人民的健康构成最大威胁的是肥胖病。”本书一位作者也断言：随着人类生活水平和生活条件的不断提高和改善，肥胖病必将成为一种全球性的灾难，这是因为肥胖病可诱发多种疾病。以癌症、心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病为例，肥胖病人患上这些致命性疾病的必然率较之正常人来要分别高上一倍多、两倍多乃至三倍。

<<实用快速减肥法>>

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>