

<<减肥一身轻>>

图书基本信息

书名：<<减肥一身轻>>

13位ISBN编号：9787543313521

10位ISBN编号：7543313529

出版时间：2001-9-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：曹兵

页数：262

字数：213000

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>

<<减肥一身轻>>

内容概要

随着人类生活水平和物质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。这是因为肥胖病是诱发多种疾病的温床，以心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等为例，肥胖病人的发病率比正常要高一倍以上，为了预防这些疾病给人类带来灾难，本书向读者特别是上班族介绍一些行之有效的减肥方法及日常生活中应该了解的预防知识。如果您想减肥，或者您希望保持身体健康、体形优美，那么本书的出版定会为您提供一种健康的食粮。

<<减肥一身轻>>

书籍目录

第一章 对肥胖的认识 人的标准体重是多少 肥胖有哪些表现 肥胖对健康的危害 肥胖类型 自测易胖难瘦的原因 吃得不多为何还胖 生理性肥胖 减肥的原理 人为何发胖 营养素缺乏导致肥胖 细说肥胖原因第二章 肥胖的饮食疗法 主食怎样制作有利于减肥 牛奶轻松瘦你身 豆腐是减肥佳品 苹果是重要的减肥食物 鱼肉减肥节食法 “瘦身汤”快速减肥 低热量糖类均衡饮食减肥法 合理饮水是成功减肥的关键 降血脂的食物第三章 肥胖的运动疗法 运动减肥的必要性 运动减肥有哪些优点 运动锻炼为何能减肥 每天什么时间运动减肥最合适 最适合减肥的运动 步行减肥的技巧 跳绳减肥健美好处多 游泳是最好的减肥运动 哑铃是减肥的伙伴 家庭健身法 电脑前的保健操 跳舞减肥第四章 减肥小秘方第五章 减肥须知附录

<<减肥一身轻>>

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>