# <<脂肪,比肥胖更可怕>>

#### 图书基本信息

书名:<<脂肪,比肥胖更可怕>>

13位ISBN编号: 9787543315440

10位ISBN编号: 7543315440

出版时间:2002-9

出版时间:天津科技翻译出版公司

作者:安祥

页数:152

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

## <<脂肪,比肥胖更可怕>>

#### 内容概要

减重的话题迅速延烧,然而却鲜少听到有人能够更关注身体组成。 严格说来,减脂的重要性远比减重更为重要;尤其以医学的角度观之,真正对健康造成负面影响的, 是身体内超出标准的脂肪,而体重、尺寸,充其量不过是脂肪过度囤积的表征而已!

## <<脂肪,比肥胖更可怕>>

#### 书籍目录

第一章 肥胖的关健在于体脂肪率高低

- 1看起来纤瘦,就万事大吉了吗
- 2体脂肪是什么

. . . . . .

第二章 以身高、体重、体脂肪率来确认肥胖度

- 1人体内究竟有多少体脂肪
- 2家庭用体脂肪计的优点

. . . . .

第三章 堆积脂肪的身体可引发各种潜在疾病

- 1肥胖者的死亡率非常高
- 2 肥胖者应注意哪些疾病

. . . . .

第四章 如何减掉看不见的多余脂肪

- 1饮食量超过消耗量即造成脂肪堆积
- 2市

# <<脂肪,比肥胖更可怕>>

### 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