

## <<5分钟家庭瘦身方>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟家庭瘦身方>>

13位ISBN编号：9787801942883

10位ISBN编号：7801942884

出版时间：2004-7

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德,马烈光

页数：279

字数：228000

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>

## <<5分钟家庭瘦身方>>

### 内容概要

本书由养生学、美容学专家主编，运用养生保健和美容学等科学原理，结合现代家庭生活实际，系统阐述了减肥瘦身的基本知识和适于普通家庭采用的减肥瘦身方法，包括饮食减肥、运动减肥、中药减肥、按摩减肥、沐浴减肥和一些名人的减肥方法，并精选了200余种减肥瘦身的饮食、药膳配方和各种健身体操。

全书内容丰富、阐述简明，介绍的方法简便快捷，科学实用，适于广大群众，特别是体形肥胖者阅读参考。

## <<5分钟家庭瘦身方>>

### 作者简介

张湖德，男，1945年4月生于山东寿张县。

1977年至今在北京中医药大学任教。

1987年以前在《内经》教研室工作，先后为中医专业本科、中医针灸推拿专业本科及其它专业的本科生、进修生讲授《内经选读》课，累计400多学时，并参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》，计20

## <<5分钟家庭瘦身方>>

### 书籍目录

一 概论 (一) 减肥是当今时代的时髦题 (二) 美国一些专家对肥胖的新知识 (三) 要尽快告别肥胖所致的“水果身材” (四) 减胎可使肥胖的并发症缓解 (五) 减肥首先要明确肥胖是否为疾病所致 (六) 不要忽视人工流产所致的肥胖 (七) 育龄妇女更要注意减肥 (八) 儿童肥胖坏处多 (九) 爱美的姑娘, 请不要盲目减肥 (十) 减肥的又一说 (十一) 发胖的危险期与相应的对策 (十二) 什么样的肥胖者最应减肥 (十三) 减肥一定要采取综合措施 (十四) 判断肥胖的关键在于多余脂肪的位置 (十五) 完美曲线的最佳组合=减重+瘦身二 饮食减肥法 (一) 身体肥胖与营养缺乏有关 (二) 美国博士的饮食速效减胎建议 (三) 多吃素食减肥 (四) 吃充气食物减肥法 (五) 提前进餐减肥法 (六) 分食减肥法 (七) 吃低热能食物减肥法 .....三 运动减肥法四 其它有效减肥法五 值得借鉴的名人减肥法六 减肥注意事项

<<5分钟家庭瘦身方>>

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>