

<<十二种方法控制体重>>

图书基本信息

书名：<<十二种方法控制体重>>

13位ISBN编号：9787801944603

10位ISBN编号：7801944607

出版时间：2005-6

出版时间：人民军医出版社

作者：张炬

页数：153

字数：125000

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>

## <<十二种方法控制体重>>

### 内容概要

本书详细介绍了节食疗法、运动疗法、中西药疗法等十二种行之有效的减肥方法，具体说明了它们的功能、方法、效果、适应证、禁忌证、注意事项等内容。

全书语言通俗，图文并茂，可操作性较强，使广大群众减肥健身的好帮手，适合所有希望自己健美、体态匀称的读者阅读。

## <<十二种方法控制体重>>

### 书籍目录

第一章 常用的减肥方法 一、节食疗法 1. 肥胖者每天所需热量 2. 正常人体需要的热量 3. 如何计算肥胖者一天所需的热量 4. 肥胖患者如何控制饮食 5. 节食减肥的注意事项 6. 要学会均衡饮食, 自然减肥 7. 节食减肥的要点 二、饥饿疗法 1. 短期饥饿疗法 2. 间断饥饿疗法 三、运动疗法 1. 运动的重要性 2. 运动为什么能防治肥胖 3. 运动疗法怎样进行 4. 减肥运动有哪些项目 5. 自我监督 6. 适宜中老年人的运动 7. 适宜减肥的有氧运动 四、手术疗法 1. 哪些人适合于手术减肥 2. 不同部位的脂肪切除术如何进行 3. 减肥手术后的护理 4. 手术减肥的疗效 五、吸脂疗法 1. 电子抽脂术 2. 注射吸脂术 3. 超声吸脂术 六、机械疗法 1. 交流电收缩肌肉及溶解脂肪治疗仪 2. 电离子分解治疗仪 3. 电子减肥机 七、针刺疗法 1. 针灸减肥的机制 2. 如何用耳针减肥 3. 如何用体针减肥 4. 如何运用灸法减肥 5. 影响针灸减肥疗效的因素 八、心理疗法...  
...第二章 肥胖小常识

## <<十二种方法控制体重>>

### 媒体关注与评论

书评“肥胖”被称为“文明病”、“富贵病”。人们越来越清楚地认识到：肥胖不仅影响体态，而且也损健康。本书详细介绍了12种减肥的方法，并告诉你与肥胖有关的知识。希望你能够科学地控制自己的体重。

<<十二种方法控制体重>>

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>