

<<这样减肥最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样减肥最有效>>

13位ISBN编号：9787810108638

10位ISBN编号：7810108638

出版时间：2005-5

出版时间：上海中医药大学

作者：郑美凤

页数：174

字数：151000

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>

<<这样减肥最有效>>

内容概要

本书从众多的减肥方法中精选出最为有效的方法并进行分类，详略得当地介绍了运动减肥、饮食减肥、心理减肥和现代医学减肥，涵盖面广，同时又简单易行。

肥胖是指多余脂肪在体内过度堆积造成的疾病。

它不仅影响了人们追求苗条身材的愿望，更严重危害着肥胖者的身体健康。

它可以引起如脂肪肝、心脑血管病变、糖尿病、胆石症、性功能减退等多种疾病。

肥胖已成为现代社会的文明病，与艾滋病、吸毒、酗酒并列为世界四大医学社会问题。

因此，世界卫生组织已确认肥胖是一种疾病，并向全世界宣布：“肥胖症将是全球的首要健康问题。”

随着健康知识的逐步普及，要求减肥的呼声日益高涨，寻求有效的措施以控制体重，减少因肥胖而引起的并发症的发生，提高现代居民的生活质量已逐渐成为国内外学者广泛关注的课题。

本书从众多的减肥方法中精选出最为有效的方法并将它们分类，从运动减肥、饮食减肥、心理减肥到现代医学减肥进行详细的阐述和介绍，力求做到涵盖面广泛，同时又注重方法简便、操作易行，以满足广大患者的不同需求，使肥胖患者可以根据自身特点选择适合自己的最佳减肥方案，从日常生活的点点滴滴做起，最终远离肥胖，拥有健康的体魄。

<<这样减肥最有效>>

书籍目录

有效减肥的基本常识 1.什么是肥胖 2.怎样能算肥胖 3.什么时候需要减肥 4.减肥的健康意义 5.肥胖的原因 6.西医对发胖原因的认识 7.中医对胖原因的认识 8.发胖原因的普查 9.肥胖的部位在哪些 10.减肥十大要诀 11.无法变瘦的三大原因 12.肥胖新观念 13.年龄、肥胖、疾病 14.肥胖的分类 15.减肥原则六点 16.国际减肥总原则 17.提高减肥成功机会——温高减肥成功机会——温热食物+快乐心情 18.肩目减肥害健康之一——不当的减肥将导致智商低下、记忆力下降 19.肩目减肥害健康之二——不当的减肥将使皮肤“受伤” 20.肩目减肥害健康之三——不当的减肥将导致长期营养不良 21.减肥关键在减腹 22.最前卫的瘦身方法之一——基因瘦身 23.最前卫的瘦身方法之二——以“油”攻“油瘦身法”、 24.最前卫的瘦身方法之三——奇特的香味减肥法运动减肥最有效 1.为何运动最有效的减肥方法之一 2.减肥运动可分为哪些类 3.运动减肥的成功保证 4.如何选择最适合自己的减肥运动量 5.将运动坚持到底 6.每天运动多久最减肥 7.继续继续的运动减肥吗 8.如何断断续续运动最减肥 9.减肥“黄金搭档”——运动与节食 10.日常生活中不可忽略的运动 11.有效减肥运动的注意事项 12.最适合肥胖儿童的减肥运动 13.最适合青年肥胖者的减肥运动 14.最适合中老年肥胖者的减肥运动 15.根据性格选择运动 16.最有效的减肥运动法——取“有氧”弃“无氧” 饮食减肥最关键 中医减肥最快捷 现代医学的减肥方法 减肥的心理疗法 其他减肥方法 肥胖的预防 名人减肥

<<这样减肥最有效>>

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>