

<<女性减肥与健美>>

图书基本信息

书名：<<女性减肥与健美>>

13位ISBN编号：9787117041812

10位ISBN编号：7117041811

出版时间：2001-1-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：于璟玲

页数：326

字数：190000

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>

<<女性减肥与健美>>

内容概要

近年来，由于肥胖者逐渐增多，肥胖对健康的不良影响已为全世界瞩目。

肥胖者执著地试用各种方法减肥，医生也在努力攻克这一医学难题，商家更是积极“配合”，于是减肥商品应运而生，充斥市场。

在减肥浪潮的冲击下，形成了另一种时尚，即以瘦为健、以瘦为美，甚至一些年轻女性觉得越瘦越美。

为使广大女性从健康的角度正视胖瘦的问题，本书从理论上深入浅出地介绍了胖与瘦的原因及对身体健康的影响。

如果从健康的角度而言，太胖或太瘦都不好，从美学的角度来看，太胖或太瘦都不美，既健又美才是每一位当代女性应当追求的目标。

为使肥胖女性摆脱困境，使消瘦女性解除烦恼，本书介绍了一些简便易行，行之有效，科学安全的减肥、增胖方法。

并对目前流行的一些减肥、增胖法，进行分析评价，指导各种不同体质，不同健康状况、不同年龄的女性针对自己的情况选用各种方法，这样就在很大程度上避免了盲目性。

对于医学知识很少或没有医学知识的大部分女性而言，在减肥、增胖、健美过程中会遇到很多实际问题，甚至是非常微小的问题，翻翻本书都会给您最实际的帮助。

什么是正确的、有利于健康的；什么是不正确、不利于健康的，本书都将给您具体指导和明确答复。

<<女性减肥与健美>>

书籍目录

话说胖与瘦 1.人体的重量是怎样组成的 2.女性为什么会胖瘦不均 3.怎样判断女性肥胖或消瘦一、肥胖篇 (一) 女性肥胖的概念与误解 4.女性身体超重等于肥胖吗 5.女性怎样才算肥胖 6.肥胖与肥胖病的区别 7.怎样判断女性肥胖的程度 8.肥胖是女性健康的表现吗 9.女性瘦比胖健康吗 10.女性瘦比胖美吗 11.为什么女性更容易发胖 (二) 肥胖的原因及分类 12.母亲肥胖会遗传给女儿吗 13.女性肥胖与饮食有什么关系 14.女性肥胖与运动有什么关系 15.女性肥胖与精神因素有什么关系 16.生理因素与肥胖有什么关系 17.环境与女性肥胖有什么关系 18.女性饮酒与肥胖有什么关系 19.女性戒酒烟会发胖吗 20.哪些疾病容易导致女性肥胖 21.女性脂肪常分布在哪些地方 22.女性肥胖有哪几种体型 23.哪种肥胖体型最危险 (三) 肥胖对健康的影响 24.女性肥胖会影响心理健康吗 25.女性肥胖影响寿命吗 26.女性肥胖与高血压有什么关系二、增胖篇 三、健美篇 四、方法篇

<<女性减肥与健美>>

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>