

<<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

图书基本信息

书名：<<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

13位ISBN编号：9787500669142

10位ISBN编号：7500669143

出版时间：2006-5

出版时间：中国青年出版社

作者：崔东仁

页数：172

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>

## <<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

### 内容概要

拥有健康的身体和苗条的身材，是每一个青春少年的梦想，但是很多朋友却不得不面对身体发胖的事实，不但穿什么衣服都不够有型，而且稍微做点运动就会气喘吁吁，惹来别人的嘲笑，真是令人沮丧！

你想改变灰暗心情，让自己变得漂亮、自信，成为校园里的焦点吗？

那就是时候向自己挑战了！

看看志宇是如何在好朋友的帮助下摆脱心理阴影，成功击退不良生活习惯，重新变成真儿心目中的帅气王子吧！

你一定会发现自己也有许多类似的问题需要解决。

只要像志宇一样下定决心，按照书中的小贴士一步一步去实践，用不了多久你就会惊喜地看到，自己真的变得更加阳光了！

## <<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

### 书籍目录

真儿和志宇早饭的重要性喝碳酸饮料的危害减肥日程表水，水，水.....能够使你变苗条的伸展操测测你的肥胖指数先天性肥胖和后天性肥胖志宇的减肥计划表减肥的意义减肥的必备条件减肥的副作用生活习惯病有效的减肥运动成功减肥

## <<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

### 章节摘录

书摘苗条减肥秘笈 1. 什么叫生活习惯病？

近年来，成人病也被称为生活习惯病。

以前一些人认为只有成年人才会得这种病，但现在不仅是成年人，连小孩也会得成人病，因此我们认为得成人病的原因主要是错误的生活习惯。

像心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病等生活习惯病，是因为饮食不当和运动太少引起的，只要养成良好的生活习惯，就不会轻易得这种病。

2. 如何预防生活习惯病？

世界卫生组织(WHO)认为，肥胖是世界上传播最快的疾病。

肥胖的罪魁祸首并不是病毒或细菌，而是错误的生活习惯。

吃得多，动得少，当然会发胖，如果发胖，就很容易得生活习惯病。

经常运动和正确的饮食习惯会预防由肥胖引起的生活习惯病。

让我们来看看拥有正确的生活习惯需要遵守的基本守则。

- 要避免吃得过多。

吃得过多是肥胖和糖尿病、高血压的主要原因。

- 减少脂肪的摄取。

减少摄取肉类富含的动物性脂肪，增加植物和海鲜类富含的不饱和脂肪量。

- 避免吃太咸的食物。

这样可以减少得高血压和胃癌的危险。

- 多吃水果和蔬菜。

- 每天有规律地运动30分钟以上。

P159插图

## <<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

### 媒体关注与评论

书评图文并茂的学生励志读物。

“100%成长计划”丛书。

内文使用环保轻型纸保护视力。

你是否因为肥胖而苦恼？

因为这样就不吃饭是绝对不可能瘦下去的。

适当的饮食和坚持不懈的运动才是最好的方式。

从现在开始实践一下像魔术一样变苗条的秘诀吧！

你不仅可以奇迹般地瘦下来，而且浑身散发着阳光的气质。

## <<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

### 编辑推荐

你是否因为肥胖而苦恼？

因为这样就不吃饭是绝对不可能瘦下去的。

适当的饮食和坚持不懈的运动才是最好的方式。

从现在开始实践一下像魔术一样变苗条的秘诀吧！

你不仅可以奇迹般地瘦下来，而且浑身散发着阳光的气质。

本书“100%成长计划丛书”中的一本，是一本“健康教育趣味读本”，一本图文并茂的学生励志读物。

它能够纠正你错误的减肥方法，对于那些有必要减肥的朋友们来说，它可是个好帮手哦！

<<魔术般变美丽的10公斤减肥法>>

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>