第一图书网, tushu007.com

<<让您的孩子远离肥胖>>

图书基本信息

书名：<<让您的孩子远离肥胖>>

13位ISBN编号：9787501149223

10位ISBN编号：7501149224

出版时间：2000-8

出版时间：新华出版社

作者：[美] 盖尔.阿利曼

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

从卡通人物的饮食广告、学校中的快餐食品到体育课的日趋减少，孩子们正在被各种不良生活习惯四面夹击。
作为父母，我们总是希望自己的孩子至善至美。
然而，在当今这种文化氛围中，我们要想给孩子们提供一套健康的饮食实在是太难了。
更为可怕的是，许多孩子虽然没有超重，但是他们在以后的生活中将不得不面对各种慢性病的威胁，其中包括心脏病和骨质疏松症。
本书将向大家介绍有关儿童保健的七个简易步骤，以此来帮助孩子们远离流行性

第一图书网, tushu007.com

<<让您的孩子远离肥胖>>

书籍目录

前言
第一章 我们的孩子——今天与明天
第二章 导致儿童肥胖的因素
第三章 采取措施
第四章 步骤一：尽快行动起来
第五章 步骤二：日常饮食的基础——碳水化合物
第六章 步骤三：调整孩子的脂肪比例
第七章 步骤四：充分利用水果蔬菜
第八章 步骤五：偶做素食者
第九章 步骤六：一起运动
第十章 步骤七

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