第一图书网, tushu007.com

<<体重管理秘笈>>

图书基本信息

书名：<<体重管理秘笈>>

13位ISBN编号：9787501177417

10位ISBN编号：7501177414

出版时间：2006-12

出版时间：新华

作者：汤凯婷

页数：215

字数：158000

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

<<体重管理秘笈>>

内容概要

在下决心拥有体重管理信念的日子里，不管你超重了5公斤还是50公斤，也不管今天是星期一还是新年初一，今天就是你减肥计划开始生效的日子。
从今天起，你的体重会愈来愈符合你所渴望的标准，让你更加满意自己的身材。
　　那么，你要对自己或关心你的人许下什么承诺呢？
“这一次，我一定要彻彻底底地将体重减下来，绝对不会再无功而返了！
”这些话对未来勾勒出了美好远景，这些话里头包含了许许多多的愿景希望。
　　今不论，以往你受过多少减肥失败经历的打击；当下，你要让以前种种的承诺，不会只是虚掷在日记上或是口头上充满激情的字眼而已，也不会只是想拥有曼妙身材的观念而已，你会将观念转化为强烈的信念，从现在起每天你都会有机会、有信心去试一试真正有效的瘦身小品了。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

汤凯婷，台湾省台北市人，美国金州大学美容科技专任讲师；伊阳国际有限公司总经理；苏琳思美容科技发展有限公司总经理；金州学苑国际企业管理顾问公司执行长；伊阳生化科技（天津）有限公司董事长；中华国际美容金艺奖评委会委员。

<<体重管理秘笈>>

书籍目录

1.体重管理2.肥胖将导致心脏负荷过重的危险3.减肥“ 忧忧 ”症4.节食与压力5.血糖浓度——减肥及控制体重的成败关键6.钠（盐）和减肥的关系7.使自己成为一位营养专家8.各营养素的功能9.消化与酶——养生的主要管道10.肥胖的体型分析11.开始为体重管理设计一套运动课程12.为达成体重管理、生理健康，而设计的运动课程13.协调饮食——第一期14.减肥饮食——第二期15.稳定饮食——第三期16.维持饮食——第四期17.营养教育，行为修正期——第五期18.体重停滞期19.尖端科技雕塑好身材20.体重管理Q＆A21.体重管理记录表22.塑身体雕DIY——手臂23.背部24.腹部25.腰部25.大腿26.小腿27.臂部28.附录

第一图书网, tushu007.com

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