

<<减肥>>

图书基本信息

<<减肥>>

内容概要

《KISS成人生活指南》是你人生各个阶段中都可信赖的指南。
比如你和大家一样怀孕了，比如刚刚养了一条狗，比如你必须要减肥了，比如你不知道该怎样向自己的爱人表达爱意.....在这些事上我怎么让自己过得最精致呢？
方法就是这么简单：只需你拿起《KISS成人生活指南》，然后翻开它的第一页。

<<减肥>>

作者简介

作者：(英国)芭芭拉·瑞志(BarbaraRavage)

<<减肥>>

书籍目录

第一部分：对体重的思考

第1章：你超重了吗？

第2章：对什么要减肥？

第3章：身体结实是我们的目标

第二部分：学习相关的知识

第4章：营养学ABC

第5章：为什么（和如何）计算热量

第6章：减肥问答

第三部分：审视一下你自己

第7章：食物对你意味着什么？

第8章：你的身体状况如何？

第9章：制定目标

第四部分：计划一下

第10章：节食的负面作用

第11章：节食的正面作用

第12章：锻炼是你的选择

第13章：得到建议产生想法

第14章：这是你的减肥计划

第五部分：照着做

第15章：活力探讨

第16章：习惯你的节食

第17章：习惯你的日常锻炼

第六部分：坚持下

第18章：节食中出现的问题

第19章：锻炼中出现的问题

第20章：你已经做到了

附录

<<减肥>>

章节摘录

如果说关节炎在妇女中较为普遍，男人则更容易得痛风病。
这种痛苦的关节炎能转化为大趾头病。
痛风病与超重和饮酒过度有关。
同时患有痛风和糖尿病的人有时会引发肾脏病。

<<减肥>>

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>