

#### 图书基本信息

书名：<<警惕减肥瘦身勿伤身·细数减肥瘦身的种种误区>>

13位ISBN编号：9787508262222

10位ISBN编号：7508262220

出版时间：2010-3

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩，陈国珍 主编

页数：286

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>

## 内容概要

这是一本专门讲述减肥瘦身种种误区的大众科普读物。

书中紧密结合当前广大群众减肥瘦身中存在的种种谬误及危害，同时向大家介绍了减肥瘦身必须了解和掌握的基本原则和正确方法。

本书内容翔实，科学实用，针对性、指导性强，是进行减肥瘦身不可缺少的好老师、好顾问。

书籍目录

一、发胖原因揭秘 发胖的10大真凶排行榜 10个原因阻碍你的瘦身之路 国人常犯的一些致胖饮食习惯 女人4大最易致肥坏习惯 测一测,你需要减肥吗二、减肥观念误区三、饮食减肥误区四、运动减肥误区五、药物减肥误区六、手术减肥误区七、针灸减肥误区八、局部减肥误区九、综合减肥误区

### 编辑推荐

为了使你能科学、健康地减肥，避免跌入误区，我们专门编写了这本《警惕减肥瘦身勿伤身——细数减肥瘦身的种种误区》。

本书为你分析了导致肥胖的原因，指出了在减肥瘦身认识上的一些谬误，并较为详细地列举了饮食瘦身、运动瘦身、针灸瘦身、药物瘦身、手术瘦身以及综合减肥瘦身中的种种误区，同时，我们也汇集了国内外一些著名专家学者有关科学减肥瘦身的建议，供你借鉴和参考。

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>