

<<饮食与运动减肥300问>>

图书基本信息

书名：<<饮食与运动减肥300问>>

13位ISBN编号：9787533731359

10位ISBN编号：7533731352

出版时间：2005-2

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：姜垣等编

页数：190

字数：150000

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>

<<饮食与运动减肥300问>>

内容概要

本书力图从个人健康的角度，把控制体重和减肥的科学道理和方法用通俗易懂的语言，告诉给每一位希望控制体重和减肥的人，以帮助他们形成对于减肥的正确认识，消除关于减肥的种种误区，引导他们建立健康的生活方式和行为。

衷心期望这本书不仅对那些关心自己的体重，渴望减肥的朋友有所裨益，而且能够给那些热心宣传超重和减肥的人们提供一个参考。

不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海。

无论是健美、控制体重还是减肥都是一个长期渐进的过程，绝不是一朝一夕之功。

有志于控制体重和减肥的人们只要树立正确的信念，加上长期不懈地努力，一定能保持健美的身材或者恢复正常的体重。

<<饮食与运动减肥300问>>

书籍目录

正视肥胖 1 什么是肥胖？

2 人为何肥胖？

3 如何测量肥胖？

4 肥胖是不是病？

5 肥胖的主要危害是什么？

6 肥胖可归纳为几种类型？

7 肥胖为何是全世界的健康新问题？

8 中国肥胖问题形势如何？

9 体重指数分类中为何无必副、年龄差异？

10 如何测量腰围？

11 对于18岁以下的人群，是否用体重指数来衡量？

12 如何解释体重指数与体脂的关系？

13 肥胖体形有哪几种？

14 有没有青少年肥胖的标准？

15 超重与肥胖是同一个概念吗？

16 肥胖与高血压的关系如何？

17 肥胖与糖尿病的关系如何？

18 肥胖与血脂的关系如何？

19 肥胖与冠心病的关系如何？

20 肥胖与脑卒中的关系如何？

21 肥胖与某些癌症之间的关系如何？

22 肥胖与睡眠呼吸暂停症的关系如何？

23 肥胖与内分泌及代谢紊乱的关系如何？

24 肥胖与胆囊疾病及脂肪肝的关系如何？

25 肥胖与骨关节病和痛风的关系如何？

26 肥胖会导致的社会和心理总是有哪些？

27 如何正确对待肥胖问题？

28 脂肪肝会有害身体健康吗？

29 控制肥胖的原则有哪些？

30 如何控制减肥速度？

31 减肥应该减什么？

32 如何正确减肥？

33 反复减肥有什么危害？

34 应该减去多少体重才算是合理的呢？

35 如何进行适当的体育运动？

36 肥胖发生的原因有哪些？

37 肥胖会影响性欲和生育吗？

38 青春斯肥胖对人体的危害更大吗？

39 为什么有的人感觉自己喝凉水也发胖呢？

40 使用激素会导致肥胖吗？

41 腹部肥胖与臀部肥胖相比哪种更危险？

42 啤酒肚是喝啤酒造成的吗？

43 如何消除啤酒肚？

44 你是容易发胖的人吗？

45 什么样的人需要减肥？

<<饮食与运动减肥300问>>

46 正确减肥的原则有哪些？

47 一年四季中哪个季节适宜减肥？

48 减肥有什么小窍门吗？

心理与减肥饮食与减肥运动与减肥药物与手术治疗肥胖减肥的常见问题附录

<<饮食与运动减肥300问>>

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>