

<<您想让孩子长多胖-少儿健康减肥法-明智妈妈育儿必读>>

图书基本信息

书名：<<您想让孩子长多胖-少儿健康减肥法-明智妈妈育儿必读>>

13位ISBN编号：9787534548918

10位ISBN编号：7534548918

出版时间：2006-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：金瑞静

页数：185

字数：12000

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>

<<您想让孩子长多胖-少儿健康减>>

内容概要

俗话说“三岁看到老”，三岁时养成的习惯会影响人的一生。

所以，从小养成良好的饮食生活习惯非常重要。

只是为了满足口腹之欲，或解除压力而暴饮暴食，会直接造成肥胖。

如今的孩子，坐在电脑前的时间比去游乐场所玩耍的时间还长，就去离家不远的学校也要以车代步，自然很容易造成运动不足。

很多妈妈们在培养孩子的生活习惯及防止儿童肥胖上存在着误区。

您想让孩子长多胖？

少儿健康减肥，运动、自然疗法、生活习惯尽在此书，翻开他，能够帮助您的孩子拥有均衡发育的体格和健康的体质。

<<您想让孩子长多胖-少儿健康减>>

作者简介

金瑞静，韩国第二医院小儿科专家。

<<您想让孩子长多胖-少儿健康减>>

书籍目录

我的孩子属于肥胖儿童吗做一做肥胖测试妈妈为孩子制定的食谱和教育方法是否存在问题孩子爱吃的食物,不爱吃的食物第1部分 造成孩子肥胖的生活环境 妈妈,我为什么会变得这么胖 造成孩子发胖的原因是什么 应尽量少吃以下食物 发胖的原因 不良的饮食习惯是最大的原因 发胖的原因 讨厌运动 发胖的原因 来自大人的压力 发胖的原因 过度溺爱和过度放任都存在问题 发胖的原因 来自父母的遗传附录1 肥胖儿童成功减肥记 妈妈们的经验谈:孩子减肥的成功与失败第2部分 让孩子健康苗条的饮食处方 细嚼慢咽注意均衡营养 饮食处方 美善的食谱 (幼儿园,5岁,特点:爱吃甜食) 饮食处方 喜京的食谱 (小学生,8岁,特点:爱喝牛奶) 如何摄取营养 了解营养素的功用,选择适当的食物 如何摄取营养 多吃有利于身体健康的鱼类 饮食处方 泰恒的食谱 (小学生,10岁,特点:爱吃肉) 如何摄取营养 充分摄取膳食纤维 如何摄取营养 蔬菜吃得再多也不会发胖 健康的饮食习惯 对每天的饮食进行记录 健康的饮食习惯 找出肥胖的原因然后制订对策 健康的饮食习惯 改善不良的饮食习惯 健康的饮食习惯 烹饪方法也很重要 健康的饮食习惯 多多利用蒸、烤、炖、凉拌等烹饪方法 健康的饮食习惯 合理调节零食的种类和数量 健康的饮食习惯 外出就餐的7大要领第3部分 减肥食谱的制定和低热量食物 妈妈,为我制定健康的减肥食谱 如何制定食谱 既要控制热量,又要有饱腹感 专为肥胖儿童设计的低热量食物第4部分 易于实的运动方案 时而做做体操,时而替妈妈跑跑腿 运动对肥胖儿童非常重要的理由 每天易于实施的5大运动方案 如何进行运动 运动和节食双管齐下 如何进行运动 运动要循序渐进 适合肥胖儿童的运动 肥胖儿童讨厌的运动 如何进行运动 选择能够发挥自己优势的运动项目 如何进行运动 让孩子多做力所能及的家务事 如何进行运动 室内减肥体操第5部分 战胜肥胖的生活习惯 生活规律是远离肥胖的最佳武器 战胜肥胖的生活习惯 必须遵循的几点准则 战胜肥胖的20条饮食方法和生活习惯第6部分 解决肥胖儿童的心理烦恼 妈妈,朋友都笑我胖 肥胖儿童的管理和治疗步骤 制作成长曲线图 无需担心的肥胖,需多加注意的肥胖 只有了解肥胖,才能治疗肥胖 引发病理性肥胖的疾病 肥胖会导致心理不正常吗 肥胖的烦恼第7部分 肥胖对人体的影响 知道肥胖会带来多少疾病吗啊?!肥胖,太胖了更有可能引发生成人病 肥胖很容易引发这些疾病第8部分 中医治疗肥胖 根治肥胖 中医的优点 边吃边减肥心情愉快 四象体质与肥胖 我家孩子到底是什么体质? 针灸疗法1 在耳部用针的耳针法 针灸疗法2 请使用指针疗法 药方 根据体质及肥胖程度开方用药 汉方茶 清除体内毒素 伸展体操 不蹦不跳不流汗 辅助疗法 去除特定部位的脂肪第9部分 综合性医院儿童肥胖门诊报告 专科医院帮助解除肥胖烦恼 儿童肥胖的严重性 肥胖儿童太多了 病因及症状 想治疗肥胖带孩子去医院吧 肥胖判断法 利用库珀指数和罗勒尔指数判断肥胖 预防与治疗 预防最重要 韩国专科门诊介绍 专科门诊可帮您减掉讨厌的赘肉附录2 预防儿童肥胖的运动项目 运动获得健康 有氧运动 徒手体操

<<您想让孩子长多胖-少儿健康减>>

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>