

<<漂亮瘦身健康减重>>

图书基本信息

书名：<<漂亮瘦身健康减重>>

13位ISBN编号：9787538143133

10位ISBN编号：7538143130

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：台湾万芳医院医师

页数：137

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>

<<漂亮瘦身健康减重>>

内容概要

精心打造最有效的减重训练课程，已超过3000人亲身体验，成功甩掉10万公斤的脂肪，你还留着脂肪吗？

<<漂亮瘦身健康减重>>

书籍目录

PART1 我的小肉肉 了解肥胖的定义及判定 简单公式计算BMI 蛮腰、翘臀你是哪一型 X光 (DEXA) 让脂肪一览无遗 了解基础代谢率 测量基础代谢率的两个方法 隐性肥胖PART2 胖腾家族总集合 你属于哪一族?
面龟族 (BMI 24, 体脂肪 30) 泡芙族 (BMI正常, 体脂肪 30) 阿诺族 (BMI正常, 体脂肪正常) 肉肉的成长阶段 小时候胖, 就是胖 我是小胖童吗?
爱吃高热量食物, 不胖也难 女性肥胖 女性最容易遇到的肥胖关卡 中年发福 文明商爬上身 要瘦, 就要少吃多动 减肥不能盲目尝试 饮食控制, 热量不入口 常见饮食控制方法比较 断食法 单一选择法 最安全的减肥方法 低胰岛素减肥法 现在, 你准备好要向体重挑战了吗?
PART3 挑战脂肪计划的三大策略PART4 挑战脂肪、计划作战PART5 新式减肥法附录 各类食物热量参考资讯

<<漂亮瘦身健康减重>>

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>