

<<减肥瘦身小百科>>

图书基本信息

书名：<<减肥瘦身小百科>>

13位ISBN编号：9787539023489

10位ISBN编号：7539023481

出版时间：2004-1

出版时间：江西科学技术出版社

作者：姚清 主编

页数：650

字数：570000

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>

<<减肥瘦身小百科>>

内容概要

本书全面介绍减肥基本知识，阐述了肥胖的检测、肥胖的原因、易肥胖人群、肥胖的危害、肥胖的主要表现与并发症等。

<<减肥瘦身小百科>>

书籍目录

第一篇 基础篇 1 肥胖的概念 1。

1 什么叫肥胖 1。

2 标准体重的计算 1。

3 胖与瘦的区别 1。

4 皮下肥胖与内脏肥胖的区别 2 肥胖的类型 2。

1 单纯性肥胖 2。

2 继发性肥胖 3 肥胖的判断—检测 3。

1 诊断肥胖症的指标 3。

2 成人消瘦程度检测标准 3。

3 肥胖症的鉴别诊断 3。

4 身体测量法 3。

5 体内脂肪含量判断法 3。

6 测一测你会肥胖吗 3。

7 看看你的肥胖类型 4 肥胖的原因 4。

1 遗传因素 4。

2 饮食 4。

3 运动过少 4。

4 神经精神因素 4。

5 内分泌功能失调 4。

6 代谢因素 4。

7 生长因素 4。

8 胖人先胖肚的原因 4。

9 冬天易胖 4。

10 肥胖病毒 5 中医对肥胖的认识 5。

1 病因病机 5。

2 辨证分型 6 容易肥胖的人群 6。

1 婴幼儿 6。

2 青少年 6。

3 女性 6。

4 中老年人 7 肥胖的危害 8 肥胖的主要表现与并发症 第二篇 起居篇 第三篇 运动篇 第四篇 饮食篇 第五篇 医疗篇 第六篇 误区篇 第七篇 预防护理篇 附录 另类减肥篇

<<减肥瘦身小百科>>

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>