第一图书网, tushu007.com

<<战胜肥胖走向健康>>

图书基本信息

书名：<<战胜肥胖走向健康>>

13位ISBN编号：9787541618635

10位ISBN编号：7541618632

出版时间：2003-11

出版时间：云南科学技术出版社

作者：赵晓兵

页数：104

字数：92000

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

作为当代文明社会的一分子，你是否正在受到肥胖的困扰？
是否真正想摆脱肥胖的纠缠？
是否愿意为获得一个健康的身体而付出相应的代应？
如果您的回答是肯定的，那么本书就是为您准备的。
　本书将帮助你分析一般人减肥失败的原因，释疑减肥过程出现的迷茫、困惑和消除由于缺乏医学常识而带来的某些不必要的心理压力，确立健康减肥的观念，以便从自身条件出发，采取切实可行、行之有效的健康减肥措施，帮助你实现减肥健身的目标。

作者简介

赵晓兵，1970年12月入伍，历任战士，副班长、班长、学员、参谋、教员、副营长、营长、副师长。曾任教于昆明陆军学院条令教研室，曾任职于某集团军学术办公室。
在全军学术讨论会和全军性刊物上发表过多篇论文《和平环境对军队的影响及军队管理改革初探》、《国家经济体

<<战胜肥胖走向健康>>

书籍目录

一、减肥是一场持久占，一劳永逸地战胜肥胖的想法是不现实的二、“ 饿了就要吃 ”是“ 肥胖陷阱 ”三、长期适度节食不会损害健康四、健康体形标准是科学节食减肥的依据五、改变超量补偿的饮食习惯六、正确把握自身营养的平衡点七、循序渐进，合理确定减肥的力度和等级八、节食与运动相结合，健岙与健脑相同步作者相关资料主要参考资料

第一图书网, tushu007.com

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