

<<年过四十防肥胖>>

图书基本信息

书名：<<年过四十防肥胖>>

13位ISBN编号：9787543919204

10位ISBN编号：7543919206

出版时间：2002-3

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：（美）皮克 著，郑锡荣 译

页数：292

字数：255000

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>

<<年过四十防肥胖>>

内容概要

压力会使你疲惫不堪，压力会使你罹患疾病。

但你是否知道，压力还会使你发胖，而且使你一直胖下去！

这是一个不容争辩的事实：你对压力的反应和对付压力的方法决定了你的食欲、身体组成和总的健康水平。

本书将首先教会大家如何形成应激恢复的个性，其次是专门教会我们学会如何在饮食时消除应激，并用食物来控制应激激素，最后我们将学会如何在日常生活中把各种消除应激的体育活动结合起来。

本书还将告诉大家：我们是否能在变老的过程中一直控制住自己的身体，这将取决于我们如何对付生活中的各种挑战。

<<年过四十防肥胖>>

书籍目录

第一部分 压力使人肥胖 1 应激的各个阶段 2 科学和应激反应 3 搔不着的痒——准确认识你的应激饮食模式 第二部分 三块样板 样板一 应激恢复型重组 4 掌握重组的精妙艺术 样板二 应激恢复型营养 5 安度皮质区 6 40岁以后吃什么 7 正确减肥 样板三 应激恢复型体育运动 8 双重晦气：更年期中的压力和懒散 9 为了减重得先增重 附录一 特殊用语汇编 附录二 洛克波特健美步行测试 附录三 人体的主要肌肉群

<<年过四十防肥胖>>

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>