第一图书网, tushu007.com

<<贴心打造完美瘦身计划>>

图书基本信息

书名：<<贴心打造完美瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787548404521

10位ISBN编号：7548404522

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨

作者：崔钟雷 编

页数：349

字数：200000

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

崔钟雷编著的《贴心打造完美瘦身计划》从肥胖的原因人手，通过总结饮食、四季侧重的不同方面，介绍各种有效的减肥餐和减肥运动。
对于只是局部肥胖的朋友，更有专门针对腰、腿、臀、肩和背等各部位的减肥方案。
科学健康地减肥是需要区分年龄性别的，本书分别为处于青春期、中年期、老年期、产后恢复期的读者们贴心打造出有效的瘦身方案。

第一图书网, tushu007.com

<<贴心打造完美瘦身计划>>

书籍目录

Part 1 你为什么是个胖子
一、弄清原因才能瘦
你离肥胖有多远
造成肥胖的原因
肥胖症的表现
你属于哪种肥胖
单纯性肥胖
遗传性肥胖
继发性肥胖
测量你是否肥胖的方法
标准体重法
体格指数法
测量你的皮下脂肪厚度
测量你的腰臀围比值
二、减肥前的准备工作
你真的需要减肥吗?
记录自己的体重与尺码
生理肥胖与“心理肥胖”
热量平衡原理
食物热量与减肥的关系
食物热量如何消耗
常见主食热量的计算
三、认清减肥的几大误区
吃得少就能瘦
低脂肪等于低热量
拒绝热量的急速瘦身餐
仅靠计算卡路里
告别油脂才能瘦
只要运动就能瘦
咖啡可以刮肠子
喝点小酒能促进血液循环
吃辣可以燃烧脂肪
……
Part 2 吃对东西才能瘦
Part 3 四季减肥各有侧重
Part 4 运动让你随心瘦
Part 5 美女都要“S”形
Part 6 型男都有好身材
Part 7 特殊人群减肥法

章节摘录

版权页：插图：通常认为，体重超过标准体重的20%即为肥胖。
单纯性肥胖是指热量摄入超过消耗而引起的脂肪过多堆积，并无明显的内分泌遗传原因引发的肥胖。
单纯性肥胖可以分为获得性肥胖、体质性肥胖两种。
在肥胖者中，大约95%的人都是单纯性肥胖。
获得性肥胖。
获得性肥胖也称外源性肥胖，通常是在20岁以后，由于营养过剩、运动量不足或者是遗传因素，促使脂肪细胞肥大，但脂肪细胞并没有数量上的增多，脂肪主要分布在躯干部分。
如果肥胖发展得很快，通常只是脂肪细胞肥大i若肥胖发生得比较缓慢，就可能伴随着脂肪细胞数目的增加。
当脂肪细胞数目增多并肥大的时候，就会导致身体脂肪增多，造成明显的肥胖。
获得性肥胖主要是食糖过多。
糖极易被人体吸收，而且能够促进脂肪合成，进而导致脂肪蓄积，引起肥胖。
通常，中青年人的轻度、中度肥胖以及某些老年性肥胖都是获得性肥胖。
治疗措施应采取饮食控制、加强锻炼等方法。
体质性肥胖。
体质性肥胖是由于25岁以前营养过剩，以及遗传因素等原因所导致的肥胖。
胎儿期第30周到出生后的2年内，是脂肪细胞极为活跃的增生期，若这段时期营养过剩就会引起脂肪细胞增多，最多会达到正常人的3倍。
这种肥胖症患者身体脂肪细胞数量增多，脂肪细胞体积肥大，因此采用控制饮食的方法减肥，并不会取得显著效果。
如果在婴儿期、青春期没有发生过肥胖，而到中老年时出现肥胖，这主要是由于脂肪细胞肥大，但是数量却是正常的，因此比较容易治疗。
总体来说，女性的脂肪细胞数目要比男性多，这也是女性肥胖者比男性多的原因。

编辑推荐

《贴心打造完美瘦身计划》全面记录有效的瘦身方法。
调解饮食，科学运动，瘦身专家帮您打造贴心的瘦身计划。
好方法，轻松手，打造您想要的瘦身书。

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