

<<图解优化生活习惯减肥法>>

图书基本信息

书名：<<图解优化生活习惯减肥法>>

13位ISBN编号：9787801948274

10位ISBN编号：7801948270

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医出版社

作者：陈仁惇

页数：104

字数：126000

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>

## <<图解优化生活习惯减肥法>>

### 内容概要

本书用图解的方式介绍了肥胖的测定方法、标准体重、肥胖的成因、肥胖的危害，重点介绍如何用饮食、营养、运动及药物和手术方法减肥，还特别指出一定要科学减肥，谨防陷阱，避免损害健康。

这本书适合所有爱美的人士及需要减肥的人士阅读，也适合研究人员参考。

## <<图解优化生活习惯减肥法>>

### 书籍目录

第1章 肥胖的定义与测定方法 第一节 肥胖的定义 第二节 测定肥胖的方法 第三节 我国不同年龄、身高男女的正常体重第2章 标准体重 第一节 标准体重的各种计算方法 第二节 我国的体质指数 第三节 我国体质指数的切点 第四节 肥胖的类型第3章 肥胖的成因 第一节 肥胖的原因 第二节 脂肪组织的种类和容易发胖的几个时期 第三节 基因对肥胖的影响第4章 肥胖的危害性 第一节 肥胖带来的不良影响 第二节 肥胖带来的代谢紊乱——X综合征 第三节 肥胖带来的种种疾病第5章 用饮食营养与运动来减肥 第一节 饮食营养的减肥原则 第二节 减肥的饮食营养指南 第三节 用运动来减肥 第四节 减肥的营养组方 第五节 减肥的建议事项 第六节 减肥的考虑事项第6章 药物减肥 第一节 概论 第二节 常用的减肥药物 第三节 合并使用两种减肥药物要比单独使用一种好 第四节 正在开发的减肥药物 第五节 中草药减肥 第六节 五花八门的减肥方法 第七节 对减肥应有科学的态度, 慎防减肥陷阱

<<图解优化生活习惯减肥法>>

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>