第一图书网, tushu007.com

<<人会胖,但肯定能瘦下来 (平装)>>

图书基本信息

书名：<<人会胖,但肯定能瘦下来 (平装)>>

13位ISBN编号：9787806765272

10位ISBN编号：7806765271

出版时间：2004-5

出版时间：文汇出版社

作者：森谷敏夫

页数：207

字数：96000

译者：金锦珠

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

本书尝试着对“肥胖”进行科学的解剖，重点介绍了关于肥胖最新的研究成果并浅显易懂地说明了实验结果，如何健康地减肥是本书的重要着眼点。

书籍目录

前言序章 放任自己，人肯定会发胖 体重减轻了，肥胖未必已消除 即使现在不胖，也不能掉以轻心 吃一口布丁，十年后就会增加20kg第一章 减肥的误区 误区：只要体重减轻了就好“ “ 一个月减10kg ”是绝对不可能的 不幸的是赘肉永远不能变成肌肉 “ 局部瘦身 ”虚幻的梦第二章 肥胖的种种 体重轻易增加的理由 算算您的肥胖度 脂肪长在体内何处第三章 肥胖之谜 人为什么会进食过度 美味食物是发胖的根源 由交感神经决定饱腹感和空腹感 听不见“ 瘦下来 ”的声音 ……第四章 会生活才是减肥的秘诀第五章 肥胖的关键是“ 自律神经 ”第六章 苗条的生活第七章 肥胖的恐惧第八章 运动的功效末章 必能瘦身的30条法则尾声

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