第一图书网, tushu007.com

<<一定瘦得成>>

图书基本信息

书名：<<一定瘦得成>>

13位ISBN编号：9787810365376

10位ISBN编号：7810365371

出版时间：2003-3-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：杨名权

页数：186

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

第一图书网, tushu007.com

<<一定瘦得成>>

内容概要

321减肥法，参考美国波士顿大学医学院贝里西斯教授所提倡的“区间减重法”，主要作用是调整人体胰岛素与肝醣平衡。
杨名权，一个从小肥胖的医生，以亲身的经验让大家了解各种自然的减肥偏方，并告诉大家如何避免使用错误的减肥方法，本书内容包括321减肥大作战，饮食减肥法，运动减肥法，超猛减肥法，享瘦SPA，是一本经验与实用的分享大全，附照片。

第一图书网, tushu007.com

<<一定瘦得成>>

作者简介

1972年生，台大医学系毕业，杨氏减肥医院院长。
减肥医师是事业，替人减肥是志业。
热衷发明各种安全减肥法，拥有神农尝百草精神，是最佳减肥实验白老鼠。
3个月内减肥32公斤，“丑男大翻身”让他找回自尊、赢回信心！
经历：　前台北国泰院主治医师　九二一大地震灾区义诊医师　国泰人寿全省巡回义诊医师　前台北国泰医院家医科主治医师　澳洲皇家医院肥胖症研究　杨氏专业医学减肥医院院长

第一图书网, tushu007.com

<<一定瘦得成>>

书籍目录

“ 代序1 ” 42公斤的奇迹“ 代序2 ”遇见人生的转折点“ 代序3 ”蜕变的惊喜“ 作者序 ”献给与肥胖搏斗的朋友“ 作者序 ”摆脱肥胖让我重拾信心杨名权的减肥血泪史为何会发胖？
· 解开肥胖密码 · 4大致胖天王——体脂肪、代谢率、肥胖基因、BMI · 7大肥胖评量表——找出你的肥胖类型“ 脂 ”型肥胖、“ 肌 ”型肥胖“ 水 ”型肥胖、“ 情 ”型肥胖“ 吃 ”型肥胖、“ 懒 ”型肥胖“ 老 ”型肥胖 · 肥胖让你身心都生病 · 享瘦5心誓约321减肥法，享瘦真easy · 321减肥大作战321减肥计划开始啰！
减肥前6大准备 · 321懒人减肥法STEP 1：懒人喝水3000mlSTEP 2：懒人热量1OOO卡STEP 3：懒人热量1000卡上班族超便利营养减肥餐 · 321饮食减肥法低胰岛素减肥法区间热量减肥法 · 321热量切割法STEP 1：少量多餐STEP 2：施行三餐热量切割法 · 321营养分配法轻松而健康的营养分配减肥法优质减肥食物减肥营养素 · 321超猛瘦身餐七日超猛瘦身餐食谱七日免挨饿瘦身餐 · 321运动减肥法STEP 1：光节食再运动STEP 2：实行321运动法则321运动，打败瓶颈期 · 321享瘦操柔软操、有氧操、缩腰操、腹肌操、美背操、瘦腿操、提臀操 · 321医药减肥医药帮你减重并维持体重减肥药效用你该吃药吗？服药前停、看、听10大保命要点减肥药介绍——合法减肥药VS. 鸡尾酒减肥药医药减肥副作用的消除 · 321享瘦SPASPA享瘦力案一：燃脂精油十超EASY快瘦按摩术（小蛮腰按摩术、提臀按摩术、美腿按摩术）如何选精油？
SPA享瘦方案二：泡澡瘦身 · 错误减肥VS. 后遗症快速减肥后遗症5种危险减肥法大公开杨医师的减肥秘招大公开 · 杨医师的减肥小提示 · 减肥不复胖复胜测量表不复胖5妙方你，成功了吗？
（享瘦成功量表）

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

他曾经挺着107厘米的大肥腰，扛着110公斤的肥油，走到哪里都惹人嫌……工作被质疑、恋爱被拒绝、自信遭摧残，所有好事都轮不到他，人生惨到最谷底。
痛定思痛后，他用自己最专业的医学背景，不断改良研发出独创的321减肥法，才短短3个月，一切都改变了！
迅速减掉32公斤的他，才30岁就已经是3家减肥医院的院长，还开了减肥餐厅，而且异性缘超好，自此人生由黑翻红，前景大好！
这是麻辣瘦医师杨名权的亲身实例，他是怎么做到的？
减肥史上最颠覆的塑身观念首度公开，打开这本书，321的奇迹即将降临在你身上！

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