

<<持续减肥与健康>>

图书基本信息

书名：<<持续减肥与健康>>

13位ISBN编号：9787108021717

10位ISBN编号：7108021714

出版时间：2004-12

出版单位：三联书店

作者：（美）阿特金斯

页数：410

译者：郎可华

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>

## <<持续减肥与健康>>

### 内容概要

这本充满忠告和提示的书会引导你应对每天因低糖食品计划而面临的挑战，这本书提出的是任何人都能够终生奉行的简单而直接的健康计划。

按照阿特金斯的计划生活你会发现保持合适的体重和健康是件如此容易并且可以完成得很圆满的事！

本书是为以下读者写的： 你已经减轻了体重并想继续保持； 你减轻了体重但发现体重又开始反弹； 你想预防肥胖； 你想帮助家人养成有益于健康并保持体重的饮食习惯； 你有肥胖、血糖不平衡或心血管病的遗传倾向； 你经常吃完饭后就有饥饿感，并伴有精力下降、精神不集中或易怒、头痛等症状； 你患有2型糖尿病或出现了早期糖尿病的症状； 你是患多囊卵巢综合征的妇女。

## <<持续减肥与健康>>

### 作者简介

罗伯特·C·阿特金斯医学博士 1951年毕业于密歇根大学，1955年在康奈尔大学医学院获得医学学位，专攻心脏病学。

他不仅创建了纽约城阿特金斯补充医学中心，而且写了一系列介绍健康饮食方法的著作。

他倡导的阿特金斯健康生活方法有数百万的追随者。

其主要的畅销作品有《抗衰老饮食—阿特金斯医生的饮食建议》和《持续减肥与健康——阿特金斯医生的特别食谱》等。

## <<持续减肥与健康>>

### 书籍目录

致谢前言 一种生活方式.....第一部分 终生计划 一、阿特金斯方法的优越性 二、终生健康计划  
三、是的，你可以吃糖！  
四、受歧视的脂肪和蛋白质 五、学以致用 六、锻炼去！  
七、每天面临的挑战 八、期望第二部分 健康饮食 一、让你的厨房井然有序 二、如何使用进餐  
计划 三、30份日常进餐计划 四、用于节日假期的20份进餐计划 五、一些常用食品的净糖含量计  
数 六、125份成功使用的菜谱参考文献

## <<持续减肥与健康>>

### 媒体关注与评论

书评本书是为以下读者写的： 你已经减轻了体重并想继续保持； 你减轻了体重但发现体重又开始反弹； 你想预防肥胖； 你想帮助家人养成有益于健康并保持体重的饮食习惯； 你有肥胖、血糖不平衡或心血管病的遗传倾向； 你经常吃完饭后就有饥饿感，并伴有精力下降、精神不集中或易怒、头痛等症状； 你患有2型糖尿病或出现了早期糖尿病的症状； 你是患多囊卵综合征的妇女。

## <<持续减肥与健康>>

### 编辑推荐

这本充满忠告和提示的书会引导你应对每天因低糖食品计划而面临的挑战，这本书提出的是任何人都能够终生奉行的简单而直接的健康计划。

按照阿特金斯的计划生活你会发现保持合适的体重和健康是件如此容易并且可以完成得很圆满的事！本书是为以下读者写的：你已经减轻了体重并想继续保持；你减轻了体重但发现体重又开始反弹；你想提预防肥胖；你想帮助家人养成有益于健康并保持体重的饮食习惯；你有肥胖、血糖不平衡或心血管病的遗传倾向；你经常见吃完饭就有饥饿感，并伴有精力下降、精神不集中或易怒、头痛等症状；你患有2型糖尿病或出现了早期糖尿病的症状；你是患多囊卵综合征的妇女。

<<持续减肥与健康>>

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>