

<<减肥的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<减肥的奥秘>>

13位ISBN编号：9787117035538

10位ISBN编号：7117035536

出版时间：2000-4

出版时间：人卫

作者：谢宝口

页数：248

字数：182000

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>

## <<减肥的奥秘>>

### 内容概要

本书共分为5个部分：一、肥胖与医学：说明肥胖乃是医学的一个分野，阐述肥胖产生的原理，人们保持标准体重的意义；二、肥胖悄悄来临部分，告诉肥胖是在不知不觉中来临的，到底是如何来临的，将其发生的原因进行分析；三、肥胖带给人们什么，详细地介绍了人们肥胖后带来的各系统的疾病，严重危害人们的健康；四、肥胖的探索，更深一步去探索肥胖，从原理上阐述单纯性、继发性的肥胖及有关的各种问题；五、减肥的奥秘，正是本书的精髓，阐述减肥的三大营养素的热量平衡与营养平衡，教你如何自己开运动处方，自己正确地制订减肥的合理的膳食菜谱以及减肥运动强度及方法。为了保健及减肥，对各种食品、蔬菜、水果等的选择，特别以图谱形式画出并标明其营养成分与热量以便于选择。

作者在日本东京医科大学及在美国期间收集了行之有效的具体减肥方法和经验，介绍给健身和减肥的人们，希望人们能从中取得一些借鉴。

## <<减肥的奥秘>>

### 书籍目录

肥胖与医学 有钱难买老来瘦 肥胖——现代都市病 青年女性减肥热已在兴起 肥胖有标准吗？

教您计算标准体重的公式 为什么要提倡理想体重 减肥不只是为了窈窕 肥胖都有哪些特征 劝您购买一只体重计 肥胖的简易判断法 - - 皮下脂肪厚度测定 腰臀比也能测出胖不胖 您的肥胖属于哪一种 单纯性肥胖都有哪些特点 形成单纯性肥胖都有哪些原因 症状性肥胖来自何方 用显微镜看看脂肪细胞 脂肪怎样贮存在脂肪细胞里 脂肪细胞是大个油库肥胖悄悄来临 不要给脂肪提供原料 肥胖食谱=碳水化物+脂肪 饮食过量是给肥胖打基础 紧张、压力，现代社会肥胖的病根 胖和瘦也受中枢神经的控制 植物神经功能迟钝也会引起肥胖吗 肥胖的温床 - - 运动不足 酒也为您的肥胖加油 也有让您胖起来的药吗 肥胖带给人们什么 肥胖会带给您循环系统疾病 肥胖与脑血管疾病 肥胖会使您患冠心病 肥胖会使您血压升高 胖人常患糖尿病是什么道理 肥胖与肝胆疾病关系密切 痛风和肥胖常伴随 肥胖也影响人们的呼吸 为什么肥胖会使人消化不良 胖人为什么常便秘 肥胖也会使内分泌异常 肥胖和高血脂是一个不解之缘 性功能减弱常是胖人 肥胖女性不孕多 肥胖也能引起恶性肿瘤是真的吗 胖人不长寿不是耸人听闻肥胖的探索减肥的奥秘

<<减肥的奥秘>>

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>