

<<错误的减肥>>

图书基本信息

书名：<<错误的减肥>>

13位ISBN编号：9787309021233

10位ISBN编号：7309021231

出版时间：1999-01

出版时间：复旦大学出版社

作者：杨淑慧

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>

<<错误的减肥>>

内容概要

内容提要

肥胖不仅使身体变形，对身体健康也有不良的影响。

全书从饮食、运动、行为、药物、手术五个方面，列举了52例日常生活中流行但错误的减肥方法，加以解释、讨论，分析其利弊，并提供正确的减肥观念和方法。

书后所附标准体重表、每日热量和蛋白质建议摄取量、常吃食物的热量表等，对读者了解自己的身体状况，预防和治疗肥胖症也是有用的参考资料。

<<错误的减肥>>

书籍目录

<<错误的减肥>>

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>