

<<帮助儿童减肥>>

图书基本信息

书名：<<帮助儿童减肥>>

13位ISBN编号：9787501927326

10位ISBN编号：7501927324

出版时间：1999-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（德）拜尔（Beil,B.）著，罗云力译

页数：91

字数：150000

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>

<<帮助儿童减肥>>

内容概要

身体过胖的孩子不仅健康不如其他孩子，而且还常常受到欺负、潮弄和排斥。这使得他们变得不再自信，严重的甚至敌视自我。

不用房刻意节食，本书将告诉您怎样改变使人发胖的饮食习惯，怎样建立健康的生活方式，怎样引导孩子更好地去运动，以及怎样制做可口诱人的减肥食品。

<<帮助儿童减肥>>

书籍目录

第一章 关于肥胖 一个大问题——小胖子的数量在不断增长 什么样的孩子称得上过胖？

超重——危害健康 心灵往往一样受煎熬第二章 膘是怎样跑到身上的？

肥胖是综合因素造成的 最爱吃的是炸薯条和可乐 别太懒 借吃消愁 教条与发胖 难道“一胖脉胖”吗第三章 该怎样做 觉悟是减肥的开始 父母要为孩子的榜样 从老一套生活方式中走出来 理智地吃 引导小胖子进行运动锻炼 要给孩子撑腰 对特殊饮食疗法该肯定还是否定第四章 一步一个脚印地走向目标 不要期待出现奇迹 完美不可求 如何判断发展趋势是否良好第五章 这真好吃 不只是早饭 热食对父母们的忠告

<<帮助儿童减肥>>

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>