

<<脱瘾减肥>>

图书基本信息

书名：<<脱瘾减肥>>

13位ISBN编号：9787504659842

10位ISBN编号：7504659843

出版时间：2012-1

出版时间：中国科学技术出版社

作者：杨孟君 等著

页数：184

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>

## <<脱瘾减肥>>

### 内容概要

《脱瘾减肥：魔法石减肥新技术》内容提要：为什么超重与肥胖的人越来越多？为什么减肥都不成功？

是因为无论是节食减肥、运动减肥、药物减肥，还是手术减肥，都遇到了技术瓶颈。

《脱瘾减肥：魔法石减肥新技术》通过概述肥胖的世界流行，分析各种减肥方法的技术瓶颈，探讨了肥胖与肥胖难治的根本原因，提出了脱瘾减肥的新理论、新创，魔法石减肥新技术，并详尽介绍了魔法石脱瘾减肥各个阶段执行的技术方案。

全书文字深入浅出，内容新颖生动，技术实用性强，适合广大超重与肥胖者、减肥产业从业人员及减肥医学科研人员与医务人员阅读。

<<脱瘾减肥>>

作者简介

杨孟君

北京中卫神农慢性病医学研究院院长、研究员，中卫神农医学创新集团理事长，世界健康援助组织特聘专家，中国保健协会理事，加拿大神农国际中医针灸学院教授。

生态医学倡导者，曾任国内外多家医药卫生机构负责人，《中国卫生政策》、《行为医学》、《健康之路》等杂志主编。

著有《超值治疗》、《超前诊断》、《超导保健》、《实用减肥学》等著作。

现致力于高新技术创新中医，生态医学健康人类研创。

研创了隐形针灸、靶向腹疗、超前诊断等生态医学新技术。

## <<脱瘾减肥>>

### 书籍目录

从魔素到魔法石(代序)

上篇 脱瘾减肥新概念

第一章 肥胖席卷全球

第一节 减肥减什么?

第二节 世界有多肥?

第三节 肥胖的威胁

第二章 减肥技术瓶颈

第一节 节食减肥技术瓶颈

第二节 运动减肥技术瓶颈

第三节 药物减肥技术瓶颈

第四节 手术减肥技术瓶颈

第三章 深挖肥胖根源

第一节 肥胖的本质

第二节 遗传重要吗?

第三节 真正的根源

第四章 脱瘾才能减肥

第一节 现代食物的成瘾特性

第二节 食物成瘾与其他成瘾比较

第三节 用脱瘾突破减肥技术瓶颈

第五章 魔法石脱瘾减肥新技术

第一节 魔法石减肥新技术的难点

第二节 魔法石减肥新技术的原理

第三节 魔法石减肥新技术的应用

下篇 脱瘾减肥作业本

第六章 魔法石脱瘾减肥起步阶段

步骤1

步骤2

步骤3

步骤4

步骤5

步骤6

步骤7

第七章 魔法石脱瘾减肥进步阶段

步骤8

步骤9

步骤10

步骤11

步骤12

步骤13

步骤14

第八章 魔法石脱瘾减肥快步阶段

步骤15

步骤16

步骤17

步骤18

<<脱瘾减肥>>

步骤19

步骤20

步骤21

第九章 魔法石脱瘾减肥稳步阶段

步骤22

步骤23

步骤24

步骤25

步骤26

步骤27

步骤28

步骤29

步骤30

附录

附录1 体重指数测量方法

附录2 腰围和臀围测量方法

附录3 世界卫生组织对成人体重指数的分类

附录4 低能量膳食

附录5 几种主要食物类的能量和产能营养素

附录6 常见食品热量表

附录7 不同活动 / 运动类型的能量消耗

后记

## <<脱瘾减肥>>

### 编辑推荐

杨孟君编著的《脱瘾减肥--魔法石减肥新技术》可能帮助很多人成功减肥，但也只是减肥领域的“抛砖”之作，旨在能够起到“引玉”的效果，希望有千千万万的超重与肥胖者、千千万万追求苗条迷人风采者、千千万万关注健康事业的人共同探索创新减肥的理论与技术。

<<脱瘾减肥>>

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>