

<<战胜肥胖>>

图书基本信息

书名：<<战胜肥胖>>

13位ISBN编号：9787506252508

10位ISBN编号：7506252503

出版时间：2002-2

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：(美)艾丽萨·鲍曼 《预防》杂志编

页数：358

字数：226000

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>

<<战胜肥胖>>

内容概要

50多位美国知名的女性健美专家、运动生理学家以及私人体育教练向读者提供了全新、有效、快捷的家庭瘦身策略；向你展示最简便、最安全和最有效的健身方法，你不用花一大笔钱来购买昂贵的运动器材。

就能使你的身体更健康、更结实、更有型。

妇女们为节食主义所误。

节食主义者让我们摒弃食物的色香味所带来的快乐，让我们去注意到食物只会给身体增加脂肪。于是我们看见蛋糕就想起肥腰；看见鸡腿，想起丰臀；看见奶酪，想到粗腿。

<<战胜肥胖>>

作者简介

《预防》杂志是美国家喻户晓的时尚健康杂志，其影响覆盖加拿大、澳洲和欧洲大陆，每月全球发行超过12000000册，它给无数家庭提供了关于营养改善，健身、美容、减肥、疾病预防、享受人生的最好、最新的途径。

<<战胜肥胖>>

书籍目录

第一部分 生活中注意控制脂肪 告别节食 脂肪报告 谁之过？

完美的体重 数字方案 第二部分 食物与你 为什么我如此饥饿 食欲，走开吧！

少食多餐 瘦身从早上开始 吃不含脂肪的零食 低脂肪的午饭 低脂肪晚餐 把节食带到餐馆里去 敢吃甜食吗？

留意饮料问题 假日里应注意的问题 妇女的饮食计划 第三部分 为你的脂肪燃烧系统添加燃料 运动现在时 理想的体重 最大量地消耗脂肪 第四部分 把自己想像得很苗条 安慰食品 受压力折磨的人们 阻止破坏因素 有动力做起来就容易 明间与体重 面对餐盘

<<战胜肥胖>>

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>