

<<减肥保健>>

图书基本信息

书名：<<减肥保健>>

13位ISBN编号：9787508224732

10位ISBN编号：7508224736

出版时间：2003-6

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚编

页数：271

字数：196000

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>

<<减肥保健>>

内容概要

本书介绍了肥胖的判断标准、肥胖原因、肥胖对女性的危害、影响及减肥须知，重点阐述了饮食减肥法、运动减肥法、推拿按摩减肥法、肥胖行为疗法、中医疗法和减肥药膳等内容，科学实用，便于操作，效果确切。

可供广大关心健康和爱美女性阅读。

<<减肥保健>>

书籍目录

第一章 概述一、肥胖二、肥胖美与丑三、我国居民肥胖现状不容乐观第二章 肥胖的判断方法一、身体测量法二、体内脂肪含量判断法三、肥胖的种类第三章 肥胖的原因一、脂肪的形成二、遗传因素与肥胖三、饮食与肥胖四、运动与肥胖五、社会因素与肥胖六、心理行为因素与肥胖七、疾病与肥胖八、药物与肥胖第四章 女性容易肥胖的几个特殊时期一、青春期肥胖二、婚后肥胖三、妊娠分娩与肥胖四、人工流产与肥胖五、产后肥胖六、更年期肥胖第五章 肥胖的易患疾病第六章 肥胖对女性的特殊影响第七章 减肥须知与科学减肥第八章 饮食减肥法第九章 运动减肥法第十章 推拿按摩减肥法第十一章 肥胖的行为疗法第十二章 肥胖症中医疗法与药膳

<<减肥保健>>

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>