

<<小胖子减肥大作战>>

图书基本信息

书名：<<小胖子减肥大作战>>

13位ISBN编号：9787530853955

10位ISBN编号：7530853953

出版时间：2010-10

出版时间：天津科技

作者：(韩)南京惠|译者:孙羽|绘画:(韩)江成勇

页数：159

译者：孙羽

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>

<<小胖子减肥大作战>>

前言

我们现在的生活习惯，和从前有了很大的不同。

韩国肥胖儿童的数量，也开始逐渐增加起来。

美国的儿童肥胖问题一直非常严重。

在美国的小学里，碳酸饮料是被禁止销售的。

最近还出现了将“学习”和“肥胖治疗”并行的“肥胖学校”。

肥胖不仅会引发很多并发症，而且还会引起精神层面的问题，因此在国际上被公认为“必须治疗的疾病”。

但是，很多人却从一些错误的地方，得到了错误的信息，一个人偷偷地使用这些错误信息进行减肥。

他们会盲目相信身边的人推荐的减肥食品和药品，结果花费了大把金钱，却给身体造成了伤害。

这样的例子可谓比比皆是。

这样的商品虽然数量繁多，但是效果却很难检测，而且大部分不成规模，像流行商品一样充斥着市场，令消费者无法正确地把握市场规模。

特别需要强调的是，我们不要忘记，儿童正处于快速成长的时期。

在这个时期，如果使用不当的减肥方法，会妨碍儿童身体吸收所需的营养，结果造成事与愿违。

因此，如果想让处于成长期的儿童充分摄取必要的营养，达到既长高又苗条的效果，就一定需要按照专家正确地指导进行减肥。

首先，不要制订太过苛刻的减肥计划。

例如“这个假期一定要减掉5千克！

”、“要把肚子上的赘肉彻底除掉！

”等等。

短时间内即使勉强减掉了一定的体重，之后还会出现反弹。

这就是所谓的“悠悠球现象”。

如果悠悠球现象严重的话，还可能长出比以前更多的赘肉。

最重要的是，要了解正确的减肥方法。

我们应该在保证正常生活的情况下，首先找出导致自己肥胖的原因，然后从这些地方开始改正，这才是成功减肥的有效捷径！

本书为小朋友介绍了判断自己是否肥胖的方法，并且通过趣味横生的说明，告诉小朋友们应该如何正确地减肥。

本书适合那些已经变得肥胖的孩子，或者体重超标，很有可能变得肥胖的孩子，以及想要对身体进行无害的减肥的孩子。

书中介绍了赘肉是如何形成的、赘肉产生后有哪些危害等等。

通过亲切有趣的说明，让这些小朋友能够主动进行充满乐趣的减肥。

<<小胖子减肥大作战>>

内容概要

《小胖子减肥大作战：儿童快速减肥指南（亲子共读版）》为小朋友介绍了判断自己是否肥胖的方法，并且通过趣味横生的说明，告诉小朋友们应该如何正确地减肥。

《小胖子减肥大作战：儿童快速减肥指南（亲子共读版）》适合那些已经变得肥胖的孩子，或者体重超标，很有可能变得肥胖的孩子，以及想要对身体进行无害的减肥的孩子。

书中介绍了赘肉是如何形成的、赘肉产生后有哪些危害等等。

通过亲切有趣的说明，让这些小朋友能够主动进行充满乐趣的减肥。

书中还介绍了利用美味的食物进行健康减肥的方法；还有通过有趣的运动减肥，让自己拥有全班最好身材的方法；以及如何通过正确的生活习惯，让自己变得苗条的方法。

书中将以色彩鲜艳、生动有趣的图画，向小朋友们介绍简单有效的减肥方法。

此外，书中还将儿童的主要饮食中所含的热量，以及可以消耗热量的运动，绘制成了有趣的海报。

小朋友们可以将这幅海报贴在墙上，每次想到的时候，就按照海报上的去做，以达到更健康、更快速的减肥效果！

<<小胖子减肥大作战>>

作者简介

作者：（韩国）南京惠 译者：孙羽 插图作者：（韩国）江成勇
南京惠，毕业于庆熙大学生活科学学院食品营养专业，并在庆熙大学研究生院获得临床营养学硕士、博士学位。

自1992年开始，担任京民大学食品营养专业教授。

2001年创办了韩国第一个减肥信息专业。

曾赴美国哈佛儿童医院肥胖诊所、及美国圣卢克罗斯福医院体重勘测中心进行研修。

还曾在浦川中文医科大学研究生院学习过替代医学课程。

他为小朋友提供量身定制的运动管理、均衡的营养管理、压力管理、充足的睡眠管理等四种儿童减肥所必须的有效的管理方法，并介绍儿童减肥过程中最为重要的生活习惯，全面地帮助小朋友们健康减肥。

<<小胖子减肥大作战>>

书籍目录

1、一起检测一下我是否肥胖！

妈妈，我胖了吗？

过去很少有肥胖的孩子赘肉是如何长出来的？

找出长赘肉的根源！

准备活动也好辛苦！

长胖了有哪些害处？

怎样做才能减肥呢？

想要减掉赘肉，一定要这样做！

2、用好吃的食物进行健康的减肥！

只吃喜欢的食物就会长胖吗什么是营养？

既不长肉又健康的食物长胖的食物VS能减肥的食物要减肥就要饿肚子吗？

苗条的料理王3、通过有趣的运动，拥有班上最好的身材！

做运动就不会长胖吗？

用适合我的运动计划挑战成功的减肥！

有助于减肥的运动伸展运动让你轻松变苗条这么累的运动也要每天都做吗？

不同部位的瘦身体操4、快乐的生活习惯让你不知不觉变苗条改变生活习惯才能减掉赘肉！

习惯是重中之重写饮食日记和运动日记，看到明显的减肥效果每天进行的呼吸减肥法正确的态度也能帮助减肥既有个性又显苗条的穿衣方法一个人受苦真委屈！

一起做才更有趣的瘦身操5、父母的忽视会导致孩子的肥胖儿童减肥是父母的责任有关减肥必须知道的10件事制作美味的减肥饮食让孩子变苗条的瑜伽让孩子变苗条的指压法附录：改变想法的海报！

<<小胖子减肥大作战>>

章节摘录

插图：今天，友兰学校里的每个班级都在进行体检，教室里乱哄哄地好不热闹。

“好！”

现在同学们按照学号一个一个地接受体检！

我们首先测量身高和体重，然后量胸围，最后检查视力！

护士老师希望大家能尽快检查完毕，大家也希望这样吧？

所以，轮到自己学号的同学，请好好地站出来接受检查！

”尽管老师耐心地嘱咐大家，但是班里的孩子们早就乱成了一锅粥。

所有人都非常好奇别人的身高到底有多高，体重有多重。

不管是刚接受过检查的孩子，还是正在接受检查的孩子，都忍不住好奇地相互打听。

友兰的同桌同学正宇先量了身高和体重。

正宇平时非常擅长讲笑话，被班里的同学称作“大笑星”。

最近，正宇突然长高了很多。

他刚刚量完身高，就被友兰抓住盘问结果。

“正宇！”

你长高了不少啊！

”“嗯！”

看来我最近吃的东西全长在身上了！

我比去年长高了12厘米呢！

”“呀！”

真不错！

你是怎么长的？

一年居然长了12厘米！

真羡慕你！

那你现在的身高是多少？

”“144厘米！”

”正宇故意提高了嗓门，好让全班的同学都能听见。

说罢，他得意地笑了笑，用手做了一个胜利的V字手势。

班里的同学们都羡慕得不得了。

“友兰，你呢？”

”“我也比去年长高了！”

”可是友兰没有告诉他，自己虽然长高了，但是体重也比去年增加了不少。

自己的身高只高了2厘米，可是体重却重了4.5千克。

就在这时，周围突然传来了“嗤嗤”的笑声。

友兰好奇地向站在自己前面的世勋问道：“怎么了？”

你们笑什么呢？”

”“快看英迅的肚子！”

他的肚子都突出来了，多可笑啊！”

”英迅是班上块头最大的孩子，因为个子高，所以坐在教室的最后一排。

不过，虽然他的块头大，但是动作却相当迟缓，不管走到哪里都是汗流浹背，经常被班里的孩子们笑话。

友兰每次看到英迅满脸通红的样子，都觉得他非常可怜。

今天也是一样！”

“不过，友兰你也好不了哪儿去！”

你也长胖了很多吧？”

”世勋平时最喜欢惹是生非，这次他又开始拿友兰寻开心了。

<<小胖子减肥大作战>>

最近一段时间，世勋似乎把捉弄友兰当做自己的乐趣一样。

“讨厌！”

”

<<小胖子减肥大作战>>

编辑推荐

《小胖子减肥大作战:儿童快速减肥指南(亲子共读版)》：儿童健康成长计划，中国家长必备的儿童健康保健指南。

庆熙大学减肥信息专业南京惠教授为孩子量身定制的减肥法。

<<小胖子减肥大作战>>

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>