<<节食>>>

图书基本信息

书名:<<节食>>>

13位ISBN编号: 9787538262889

10位ISBN编号:7538262881

出版时间:2002-9

出版时间:辽宁教育

作者:[英]玛丽·克拉克

页数:117

字数:90000

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



内容概要

本书是作者20多年饮食与锻炼研究工作成果的总结。

它在简要介绍了营养基础知识之后,重点介绍人各种节食法的原理与功效,并用简单的食谱样本说明各种节食法的要点,为读者选择适合自己的最佳节食法提供了实用指导。

<<节食>>>

书籍目录

引言使用指南营养篇:我们的体重为何会超重?

营养学基础知识 饮食心理学 自我评估 满足特殊需要的饮食 哪种节食法适合你?

节食篇 减肥的十大决窍 卡路里计算法 短期节食法 长期节食法 有益健康的进食诀窍锻炼篇 基础知识 哪一种锻炼对你说来是恰当的?

有氧锻炼 塑身锻炼 休闲锻炼 我的5种顶级健身录像带 30分钟活动所消耗的卡路里数据表保养篇;保持适宜的体重 给节食失败者的秘诀 食物所含卡路里统计表

<<节食>>>

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