

<<瘦出健康来>>

图书基本信息

书名：<<瘦出健康来>>

13位ISBN编号：9787542841544

10位ISBN编号：7542841548

出版时间：2007-4

出版时间：上海科技教育

作者：陈瑛

页数：196

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>

<<瘦出健康来>>

内容概要

本书是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？

怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？

“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。

本书为丛书的其中一册，是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

<<瘦出健康来>>

书籍目录

1.肥胖——健康的大敌 肥胖的定义 肥胖的原因 肥胖的自测 肥胖的分类 肥胖的危害2.因人制宜
话减肥 儿童肥胖 女性肥胖 男性肥胖 病理性肥胖3.常用的传统减肥方法 西药治疗肥胖症 西
药类减肥药物 哪些外科手术可治疗肥胖 胃成形术和胃分流术 脂肪抽吸术和脂肪分离术 10种不
知不觉减肥法 治疗肥胖症有哪些中医疗法 中药治疗 中医对症食疗 中医分型治疗 中草药瘦身
茶 减肥中药汤 针灸减肥 磁力线减肥 耳针疗法减肥 推拿减肥4.时下流行的减肥方法 香薰减
肥 药浴疗法 洗澡瘦身 外敷疗法 运动减肥 瑜伽塑身 办公室简易瑜伽 怎样开始练习瑜伽
器械健身 女子健身之伸展练习 动感单车 跳绳减肥 健美操 女子形体健美操 踏板操 普拉提
有氧拉丁 舍宾形体运动 几种减肥体操 几种运动减肥法 健美小技巧 鸡尾酒减肥法 几种减
肥茶 合理的饮食 随时可练的瘦脸操 8大秘诀让你放心吃甜点 几种饮食减肥策略 如何控制不
必要的饮食 苹果减肥法 肥胖症患者饮食调配 减肥的成功心理5.走出减肥误区 错误减肥5大观念
减肥瘦身误区多 水果减肥的误区 饮食减肥的误区 恐怖的错误减肥法

<<瘦出健康来>>

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>