

<<脂肪，比肥胖更可怕>>

图书基本信息

书名：<<脂肪，比肥胖更可怕>>

13位ISBN编号：9787543315440

10位ISBN编号：7543315440

出版时间：2002-9

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：安祥

页数：152

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>

<<脂肪，比肥胖更可怕>>

内容概要

减重的话题迅速延烧，然而却鲜少听到有人能够更关注身体组成。严格说来，减脂的重要性远比减重更为重要；尤其以医学的角度观之，真正对健康造成负面影响的，是身体内超出标准的脂肪，而体重、尺寸，充其量不过是脂肪过度囤积的表征而已！

<<脂肪，比肥胖更可怕>>

书籍目录

第一章 肥胖的关键在于体脂肪率高低

1 看起来纤瘦，就万事大吉了吗

2 体脂肪是什么

.....

第二章 以身高、体重、体脂肪率来确认肥胖度

1 人体内究竟有多少体脂肪

2 家庭用体脂肪计的优点

.....

第三章 堆积脂肪的身体可引发各种潜在疾病

1 肥胖者的死亡率非常高

2 肥胖者应注意哪些疾病

.....

第四章 如何减掉看不见的多余脂肪

1 饮食量超过消耗量即造成脂肪堆积

2 市

<<脂肪，比肥胖更可怕>>

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>