

<<内脏减脂书>>

图书基本信息

书名：<<内脏减脂书>>

13位ISBN编号：9787544245074

10位ISBN编号：7544245071

出版时间：2009-6

出版时间：南海出版社

作者：工藤一彦

页数：199

译者：李巧丽

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>

## <<内脏减脂书>>

### 内容概要

内脏脂肪是引发高血脂、高血压、脂肪肝的罪魁祸首 高血脂、高血压、脂肪肝，快看《内脏减脂书》 快速减去内脏脂肪，一身轻松！

内脏脂肪是分布在肝、胰、胃、肠道等内脏周围的脂肪，内脏脂肪过多时，会导致血液中的胆固醇或甘油三酯增加，引发高血脂、高血压、脂肪肝等疾病。

所以减肥不只是一要减轻体重，最关键的是减去内脏脂肪。

本书作者工藤一彦博士是日本营养学领域享有盛名的专家，同时也是日本女子营养大学的教授，对内脏脂肪型肥胖有深入的研究。

本书阐述了消除内脏脂肪的重要性，并介绍了有助于内脏减脂的饮食习惯、有氧运动，以及良好的生活习惯。

《内脏减脂书》不仅带你了解内脏脂肪，更是一本超级实用的内脏减脂指南。

## <<内脏减脂书>>

### 作者简介

工藤一彦，医学博士，日本营养学领域享有盛名的专家、日本防卫医科大学讲师、女子营养大学教授、庆友生活方式病研究所所长、日本心血管协会评议委员。  
已经出版的著作有《低糖饮食》《最新临床生理机能检查学》《水与健康》等。

<<内脏减脂书>>

书籍目录

Part one 算一算你胖不胖Part two 你是哪种肥胖类型Part three 内脏脂肪与代谢综合征Part four 可怕的内脏脂肪Part five 吃对了，就能消除内脏脂肪Part six 动一动，燃烧内脏脂肪Part seven 减肥，从点滴做起

## <<内脏减脂书>>

### 章节摘录

1正文 内脏脂肪是引发高血脂、高血压、脂肪肝的罪魁祸首。  
内脏脂肪主要分布于肝、胰、胃、肠道等器官的内部和周围，内脏脂肪过多时，就会进入血液，导致血液中胆固醇或甘油三酯增加，引发高血脂、高血压。  
肝脏长期被内脏脂肪包围，就会导致肝脏脂肪含量过高，形成脂肪肝。

## <<内脏减脂书>>

### 编辑推荐

高血脂、高血压、脂肪肝，已经成为现代人的常见疾病，而且发病年龄有越来越年轻化的倾向。据权威机构的统计，全国约有9000万人患有高血脂，2008年我国城市人口中高血压的发病率高达19.3%，脂肪肝发病率更是超过了20%。

内脏脂肪是引发高血脂、高血压、脂肪肝的罪魁祸首。

内脏脂肪主要分布于肝、胰、胃、肠道等器官的内部和周围，内脏脂肪过多时，就会进入血液，导致血液中胆固醇或甘油三酯增加，引发高血脂、高血压。

肝脏长期被内脏脂肪包围，就会导致肝脏脂肪含量过高，形成脂肪肝。

预防与治疗高血脂、高血压、脂肪肝，关键就是减去内脏脂肪。

《内脏减脂书》从饮食、运动、生活习惯等方面提供了科学、有效的内脏减脂方案，让你实实在在地减掉内脏脂肪，一身轻松！

<<内脏减脂书>>

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>