

<<你的孩子心理健康吗>>

图书基本信息

书名：<<你的孩子心理健康吗>>

13位ISBN编号：9787801468086

10位ISBN编号：7801468082

出版时间：2004-2

出版时间：中国社会出版社

作者：梁文蔷

页数：187

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>

## <<你的孩子心理健康吗>>

### 内容概要

本书为读者排除迷信，建立正确观念，解答肥胖者之疑难，分析各种减肥方法之利弊，介绍行为重建减肥法，解释运动与减肥之关系，提供防肥与减肥实例，及合理减肥饮食作法。

## <<你的孩子心理健康吗>>

### 作者简介

梁文蔷女士，这位美国营养教授，和她的父亲一样都有研究美食的雅兴。但其父（中国著名散文家、评论家、翻译家梁实秋先生）更多的是怀着浓浓的人文情趣举玃列珠般地回忆自己的美食经验并撰成经典文集（见《雅舍小品》）；而文蔷女士则用科学的分析、佐证，为读者排除迷信

<<你的孩子心理健康吗>>

书籍目录

01 肥胖也成病 了解肥胖症 过肥的定义 衡量体脂的方法 亚裔美国人身体多脂肪 为什么中年会发福 基因说 苹果乎, 洋梨乎 肥胖症的后果 02 肥胖症的预防 学校应该传授学生预防肥胖症的知识 医师应帮助病人维持理想体重 03 肥胖症的治疗 药物与手术是否可行 外科手术减肥法 04 肥胖者的疑惑 我为什么这么胖 为什么胖人总是吃得太多 05 减肥神话 06 正视减肥热潮 减肥市场的泛滥 减肥饮食灵不灵 正视肥胖症 介绍家用测脂仪 07 减肥方法大杂烩 减肥花样年年翻新 08 运动与减肥 运动可以防止体重回升 运动可以防止中年发福 要做多少运动才有效 运动会使人更饿吗 走路运动 09 减肥心理观 为什么减肥饮食不灵 为什么减肥饮食使人更胖 罪恶感如何使人胖 什么是下意识 情绪进食者 暴食症 为什么缓慢减肥功效好 洗脑减肥法 减肥的心理准备 10 儿童肥胖症 11 妇女与肥胖症 12 行为重建减肥法 13 如何避免肥胖 14 一个减肥成功者的自述 15 附录: 简易减肥饮食制作法

<<你的孩子心理健康吗>>

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>