

<<第一次养猫就上手>>

图书基本信息

书名：<<第一次养猫就上手>>

13位ISBN编号：9787810367066

10位ISBN编号：7810367064

出版时间：2004-4-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：陈正茂

页数：188

字数：63000

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>

<<第一次养猫就上手>>

内容概要

“体重管理”是每个人要一辈子身体力行的事，尤其过胖的体重，对身体健康的危害着实不小，因此，“减肥”不仅仅是减去了肥胖，让自己瘦下来而已，更隐含着“体重管理”的概念，从“管理身体”的角度出发，在兼顾营养与健康的前提下，达到“瘦身”与“塑身”的目的。不论你是从未有减肥经验，还是不断减肥不断胖回来，或是尝试了一堆瘦身的偏方却仍旧抓不到诀窍，都需要学习实用的体重管理，才能瘦得健康，瘦得漂亮。

<<第一次养猫就上手>>

作者简介

杨晓芳，美国西南德州州立大学卫生教育硕士，辅仁大学生活应用科系毕业，取得专业营养师资格，专长于健康行为科学，食品营养与膳食建议。

平日将所学就用于生活中，仍能保有好体态与好气色，有鉴于许多人为了“享”瘦，不断尝试各种偏方，甚至发生服用减肥药致死案

<<第一次养猫就上手>>

书籍目录

第一篇 为什么要体重管理 体重管理是什么 为何要进行体重管理 如何进行体重管理 如何第一次体重管理就上手
第二篇 健康减重新概念 你减对了吗 可以追求快速减重吗 健康减重基本守则 不只减重更要减脂 专业的医疗减重计划
第三篇 量身订做减重计划 算算看,你过胖了吗 为什么你会胖 肥胖因子检测 我的减重计划
第四篇 享瘦就要聪明吃 如何吃得均衡又营养 选择低GI饮食 均衡低卡饮食原则 有助于减重的营养素 远离进食失调的风暴 在家的低脂卡烹调法 远离高脂饮食 低热量外食技巧
第五篇 我的饮食计划 如何选购食品 量身订做减重饮食 我需要多少热量 最低热量限度减肥法 一日三餐该怎么吃 小心水果的热量 一份食物的分量有多少 小心饮料的热量
第六篇 享瘦就要动起来
第七篇 我的运动处方
第八篇 该使用药物或手术减肥吗
第九篇 你瘦下来了吗
附录

<<第一次养猫就上手>>

媒体关注与评论

本书也是一本营养师私人减肥秘笈，它教你：

- 正确减重观念
- 兼顾营养健康减肥法
- 轻松减重的诀窍
- 实用的减重步骤
- 有效减重的运动技巧

<<第一次养猫就上手>>

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>