

<<让胖孩瘦下来>>

图书基本信息

书名：<<让胖孩瘦下来>>

13位ISBN编号：9787811005554

10位ISBN编号：7811005557

出版时间：2006-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：龚真观

页数：95

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>

## <<让胖孩瘦下来>>

### 内容概要

近年来，青少年肥胖问题已经变得越来越严重。

经过六年的实验和研究，本书编者对减肥有了新的理念，这就是动能减肥：通过行为矫正改善过去的活动习惯和饮食习惯，通过强化训练、兴趣培养和运动习惯的养成增加运动量；通过自然节食，克服高脂肪、高热量食品减少能量的摄入。

通过三者结合达到能量摄入与消耗的动态平衡，从而达到减肥的目的。

从后期跟踪的情况证实，只要形成良好的生活习惯和运动习惯，体脂降低后决无反弹。

## <<让胖孩瘦下来>>

### 书籍目录

一、行为干预的启示二、肥胖产生的原因及分类三、肥胖的诊断四、肥胖的危害五、行为干预的运动原则六、运动方法及目标七、行为矫正方法及目标八、饮食方法、结构及目标九、运动处方的制订十、家有胖墩儿“如何是好”十一、关于饮水十二、少儿减肥六不宜十三、肥胖学生的心理调节十四、肥胖学生的体育兴趣十五、肥胖学生的运动习惯十六、行为干预不要走入误区十七、家庭干预的对策  
附录一：2006年胖孩儿均衡营养运动夏令营附录二：关于行为干预的研究论文

<<让胖孩瘦下来>>

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>