

<<减腰围、降3高代谢力健康>>

图书基本信息

书名：<<减腰围、降3高代谢力健康全书>>

13位ISBN编号：9789866379277

10位ISBN编号：9866379272

出版时间：2010-7

出版时间：原水文化

作者：蔡敬民等著

页数：256

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>

<<減腰圍、降3高 代謝力健康>>

內容概要

構成代謝症候群的五個診斷症狀：腹部肥胖、血壓上升、高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）過低、空腹血糖值上升、三酸甘油酯上升。

符合任何三個（含）以上就可以稱為「代謝症候群」。

你一定要知道的代謝症候群關鍵報告：· 依據統計，腰圍過粗的人約有50%的機率會合併有代謝症候群。

· 在台灣，約有百分之15至30超過20歲的成年族群有代謝症候群。

· 勤控制腰圍、血脂、血糖與血壓。

體重減少5至10%就能改善。

· 選擇健康的飲食。

如全穀類、蔬菜、深海魚、豆腐、適量堅果。

· 規律運動。

騎腳踏車、快走、游泳、上樓梯等都是不錯的

<<减腰围、降3高 代谢力健康>>

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>