

# 《错误的减肥》

## 图书基本信息

书名：《错误的减肥》

13位ISBN编号：9787309021233

10位ISBN编号：7309021231

出版时间：1999-01

出版社：复旦大学出版社

作者：杨淑慧

页数：165

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

### 内容提要

肥胖不仅使身体变形，对身体健康也有不良的影响。全书从饮食、运动、行为、药物、手术五个方面，列举了52例日常生活中流行但错误的减肥方法，加以解释、讨论，分析其利弊，并提供正确的减肥观念和方法。书后所附标准体重表、每日热量和蛋白质建议摄取量、常吃食物的热量表等，对读者了解自己的身体状况，预防和治疗肥胖症也是有用的参考资料。

# 《错误的减肥》

## 书籍目录

# 《错误的减肥》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)