

《让你的孩子瘦下来》

图书基本信息

书名：《让你的孩子瘦下来》

13位ISBN编号：9787562814818

10位ISBN编号：7562814813

出版时间：2004-2

出版社：华东理工大学出版社

作者：赵家新 编

页数：203

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

《让你的孩子瘦下来》

内容概要

孩子成了小胖墩，家长应该负全责；防止孩子肥胖的三个关键年龄段——孕末期、哺乳期（出生后三个月）、青春发育期（9岁-12岁）；如果你爱自己的孩子，一定要为他们提供科学的饮食结构。

本书正是想给小胖墩和小胖墩的父母们提供一些有益的帮助。为了让小胖墩不再是小胖墩，不再为了胖而烦恼，家长们真的要努力，要快一些行动起来，预防肥胖，治疗肥胖，为孩子营造一个健康的生活状态，让孩子的人生更健康，更快乐。

《让你的孩子瘦下来》

书籍目录

一、儿童青少年肥胖的现状警惕！小胖墩越来越多注意识别孩子早期肥胖肥胖的科学判断方法肥胖的科学判断标准不要混淆孩子青春期发育和肥胖小胖墩应做哪些检查小胖墩类型的多样性细说儿童青少年单纯性肥胖几种特殊类型的儿童肥胖防止成为小胖墩的关键期二、导致肥胖的原因与表现儿童肥胖的决定因素小胖墩，饿的很快造成小胖墩的饮食因素小胖墩也是营养不良肥胖与营养、社会环境媒体“造就”小胖墩吃肉过多会肥胖吃零食过多会肥胖缺少运动会肥胖孩子成了小胖墩，家长应该负全责形成小胖墩的心理原因形成小胖墩的遗传因素不良的生活方式小时瘦弱长大更易肥胖睡眠不足易肥胖冬天易肥胖形成小胖墩的病理和药理因素小胖墩的主要表现与体征三、儿童青少年肥胖的危害性肥胖对生长发育的影响“虚胖”的孩子抵抗力差小胖墩更容易受伤儿童打鼾与肥胖的关系肥胖儿易出现性发育障碍小胖墩与糖尿病是“兄弟”肥胖与女性不孕症肥胖会增加心脏负担……四、肥胖的预防与减肥注意事项五、小胖墩的减肥原则六、小胖墩的饮食减肥法七、小胖墩的瘦身运动八、小胖墩的减肥保健疗法九、小胖墩要走出减肥误区十、儿童青少年肥胖的新革命附一 关于小胖墩的新闻链接附二 欧美形形色色的“减肥屋”后记

《让你的孩子瘦下来》

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：www.tushu000.com