

《別讓身體老得比你快》

图书基本信息

书名：《別讓身體老得比你快》

13位ISBN编号：9789868371149

10位ISBN编号：9868371147

出版社：大是文化有限公司

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

《別讓身體老得比你快》

內容概要

健康享瘦秘笈瘦的人就健康嗎？錯！內臟脂肪少的人才健康！日本NHK電視台播出超過十年的人氣節目「生活（生活資訊新知）」大力強調的健康養生資訊！想必大家都看過一則提醒各位注意「腹圍」的電視廣告吧！但是，為什麼要量腹圍？因為腹圍是最簡單測量出內臟脂肪的方法！內臟脂肪是造成高血壓、糖尿病、高脂血症等文明病及代謝症候群的原兇，如果累積過多，不但會造成動脈硬化，甚至可能出現血管栓塞或中風等症狀。所以想常保健康，就要想辦法減去啤酒肚、游泳圈。本書除了介紹內臟脂肪囤積之後的嚴重性，還詳細介紹了應該如何減去的方法。方法其實很簡單，就是飲食+運動。但是飲食並不是要求大家改變飲食習慣，而是讓各位從原本的食譜略為改良，減去較多油脂的部分而已，書中還提供參考的食譜，讓需要的人可以比照辦理。至於運動，也是很簡單的小運動，每天只需要花上十分鐘三次就足夠了！依照書中輕鬆、簡單的方式，就可做到內臟減肥！

《別讓身體老得比你快》

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