

《俏美眉瘦腿志-快乐健身系列》

图书基本信息

书名：《俏美眉瘦腿志-快乐健身系列》

13位ISBN编号：9787505717176

10位ISBN编号：7505717170

出版时间：2001-07

出版社：中国友谊出版公司

作者：黄国晋

页数：151

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

《俏美眉瘦腿志-快乐健身系列》

内容概要

苹果脸、粗手臂、厚胸膛……恼人的肉，挥之不去、留之生厌，形成丰润的上半身，看起来孔武粗壮、虎背熊腰！你也有这种困扰吗？本书针对脸部、颈部、手臂、胸部、背部等最易堆积赘肉问题，提供从致胖成因、看医生治疗、运动、按摩，到预防的完全对策。全文彩色图解，step-by-step彻底解读，简单易懂的执行方法，让你的上半身轻松瘦下来。

《俏美眉瘦腿志-快乐健身系列》

作者简介

黄国晋，台湾大学医学系毕业，台大流行病学研究所预防医学博士，现任台大医院家庭医学部主治医师。台湾肥胖医学会秘书长。

书籍目录

1建立正确观念

瘦上半身，有必要吗？减肥要不要花很多钱？
谁需要瘦上半身？有快速见效的上半身减肥法吗？
谁容易上半身发胖？少吃就不会胖吗？
现在不胖，以后会发胖吗？上半身减肥，有效吗？
真的瘦得下来吗？

2认识上半身肥胖成因

上半身的赘肉在哪里？生病吃药也会胖？
为什么只有上半身胖？脸部肥胖因素？
真的有易胖体质吗？颈肩肥胖因素？
什么是肥胖的基因？手臂肥胖因素？
脂肪细胞会长大变多吗？胸部肥胖因素？
肥胖会遗传吗？背部肥胖因素？

3自我检测上半身肥胖度

测试你的身材管理智能 什么是体脂肪率？
正确的检测观念与步骤 骨架也会影响标准体重？
我的体重标准吗？局部也有标准尺寸？

4看医生与买药

何时应找医师求助？看中医
看西医 中医常用的减肥药
西医常用的减肥药 针灸疗法
外科抽脂术 瘦上半身针灸穴位
上半身抽脂

5饮食、运动与按摩

瘦身饮食完全攻略 局部瘦身的按摩法
纤体瘦身餐三日示范 瘦身按摩DIY
燃脂消瘦的运动 前进瘦身中心

6预防与保健

上半身不发胖保健法
纤瘦穿着加分法

《俏美眉瘦腿志-快乐健身系列》

精彩短评

- 1、看得是同系列的《俏美眉瘦腿志》结合科学原理 图文简化很有趣~享瘦生活啊

《俏美眉瘦腿志-快乐健身系列》

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