

《女性瘦身新方案》

图书基本信息

书名：《女性瘦身新方案》

13位ISBN编号：9787509114629

10位ISBN编号：7509114624

出版时间：2008-5

出版社：人民军医出版社

作者：吴凌云 编

页数：263

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

《女性瘦身新方案》

内容概要

《女性瘦身新方案》是作者通过对大量减肥瘦身方法进行分析研究，总结出的一系列经实践证明行之有效的科学瘦身方法。包括饮食瘦身、运动瘦身、药物瘦身、中医瘦身、手术瘦身、心理瘦身、时装瘦身等内容。

《女性瘦身新方案》

书籍目录

关于肥胖与瘦身 什么是肥胖 我国标准体重的计算方法 测算一下自己的肥胖度 肥胖的临床分类 身体肥胖的类型 肥胖的常见原因 发胖的早期信号 肥胖的危害 预防肥胖的要点 女性易发胖的几个阶段 什么类型的女性易发胖 女性肥胖的预防 儿童肥胖的预防 青春期肥胖的预防 妊娠期肥胖的预防 产后肥胖的预防 中老年女性肥胖的预防 正确认识瘦身的意义 瘦身宜掌握的原则 选择好瘦身方法和季节 健康瘦身宜注意的事项 瘦身要讲方法 不宜瘦身的种人 青春期女性瘦身要点 婚后瘦身要点 产后瘦身要点 饮食瘦身 什么是饮食瘦身 饮食瘦身宜遵循的原则 饮食瘦身新理念 瘦身的饮食公约 轻松瘦身膳食新模式 最佳瘦身蔬菜 能瘦身的野菜运动瘦身 药物瘦身 中医瘦身 手术瘦身 局部瘦身 心理瘦身 时装瘦身 其他实用瘦身法

章节摘录

关于肥胖与瘦身肥胖的临床分类最通俗的肥胖分类一般分为单纯性肥胖，继发性肥胖和药物性肥胖。

1.单纯性肥胖单纯性肥胖（又称原发性肥胖、本能性肥胖）是最常见的一种。约占肥胖人群的95%左右。往往从少年时期就多呈肥胖的体型，男性单纯性肥胖者脂肪多沉积在腹部，女性多堆积在乳房、臀部、腹部和大腿上部。单纯性肥胖者大多怕热多汗动辄易喘易疲劳，还容易患高血压、高脂血症、冠心病、胆石症等病。肥胖后增加人体各器官的负担，成为加速衰老的原因之一。这类患者全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌紊乱现象，也无代谢障碍性疾病，其家族往往有肥胖病史。这种肥胖主要是由遗传因素、营养过剩以及精神的压力，运动不足，高脂肪、高热量食品的增加等引起。单纯性肥胖分体质性肥胖和获得性肥胖两类：（1）体质性肥胖指在年少时（多指25岁以前）不注意饮食控制、暴饮暴食、营养过剩，再加上受遗传因素影响所致的肥胖人群。（2）获得性肥胖多因营养过剩（多指25岁以后），使脂肪细胞体积增大所致。很多女性到中年后不注意控制饮食，身体开始发胖的原因也就在于此。

2.继发性肥胖继发性肥胖（又称病理性肥胖），主要是由于疾病破坏了内分泌及代谢的平衡而引起肥胖，占肥胖者的2%~5%。比如甲状腺功能减退，垂体或下丘脑疾病，胰腺瘤等都可以引起肥胖。临床治疗时主要治疗原发病，运动及控制饮食的瘦身方法均不宜采用。

3.药物性肥胖有些药物在有效地治疗某种疾病的同时，还有使患者身体肥胖的不良反应。如应用肾上腺皮质激素治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等，能使患者内分泌紊乱，引起发胖。这类肥胖患者约占肥胖者的2%左右。一般情况下，只要停止使用这类药物后，肥胖情况可自行改善。

《女性瘦身新方案》

精彩短评

1、哎。。。坚持不了呀

《女性瘦身新方案》

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