

《自然减肥好轻松》

图书基本信息

书名：《自然减肥好轻松》

13位ISBN编号：9787533753658

10位ISBN编号：7533753658

出版时间：2012-1

出版社：安徽科学技术出版社

作者：李洁 编

页数：135

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

《自然减肥好轻松》

内容概要

《自然减肥好轻松》共分为八篇，主要内容包括：胖子总是很受伤，减肥实应为健康；减肥究竟有多难，把好心理第一关；减肥也要讲对症，肥胖原因要查清等。

书籍目录

- 第1篇 胖子总是很受伤，减肥实应为健康
 - 大肚腩，一寸一惊心
 - 体重超标，血脂报警讯
 - 女性肥胖增加患癌症风险
 - 脂肪肝病患多数为胖子
 - 为什么胖子胆石症多？
 - 太胖了，当心糖尿病找上门
 - 高血压偏爱胖人？
 - 你是在为健康减肥
- 第2篇 减肥究竟有多难，把好心心理第一关
 - 你减肥的压力有多大？
 - 减肥，首先要接纳真正的自己
 - 时刻保持“苗条意识
 - 减肥前的心理训练
 - 从意念塑身开始减肥
 - 管理情绪，小窍门让减肥变轻松
 - 减肥人群常见的心理障碍
 - 减肥一定要杜绝的消极思维
 - 成功减肥，需要心理暗示
- 第3篇 减肥也要讲对症，肥胖原因要查清
 - 不运动
 - 不良饮食习惯
 - 遗传因素
 - 内分泌惹的祸
 - 心理因素在作祟
 - 药物也会致“肥”
 - 疾病引起的肥胖
- 第4篇 减肥至今不奏效，全因方法不达标
 - 相信减肥药的苦果
 - 疯狂节食，减肥健康两无益
 - 难以坚持的高强度运动
 - 素食减肥，减掉的可能是健康
 - 瘦身霜，真的让你瘦了吗？
 - 减肥茶，让肠胃系统受累了
 - 熬夜，只能让你越来越肥
 - 催吐减肥危害多
 - 保鲜膜，瘦掉的只是水分
 - 怕胖，拒绝喝水？
 - 针灸减肥，反弹的原因在哪里？
 - 拒绝减肥反弹
- 第5篇 减掉肥肉有关键，先要改正坏习惯
 - 大鱼大肉应酬多
 - 生活日夜颠倒
 - 备着零食看电视
 - 打扫剩饭不留情
 -
- 第6篇 识别食物错与对，减肥可以不“抗嘴”

《自然减肥好轻松》

第7篇 运动方式任选择，坚持方能瘦得多

第8篇 局部减肥要记住，脂肪赘肉这样除

《自然减肥好轻松》

章节摘录

版权页:第1篇 胖子总是很受伤, 减肥实应为健康肥胖是引发心脏疾病的潜伏杀手, 肥胖问题已经成为了当前全球性的公共卫生问题。而在我国, 肥胖问题正在日趋严重。据有关部门的调查显示, 我国成人超重率为22.8%, 肥胖率为7.1%, 统计现超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万, 大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.3%和12.3%, 儿童肥胖率已经达到8.1%。与1992年全国营养调查资料相比, 成人超重率上升39%, 肥胖率上升97%! 由于超重人数比例较大, 预计今后肥胖率还会有较大幅度增长。有专家指出, 肥胖本身直接是冠心病的独立的重要的危害元素, 肥胖的征兆是凶猛的, 如果不在肥胖这个问题上采取措施, 将会给国民健康带来灾难性的后果! 肥胖引起人们的高度重视, 主要是因为它已直接危害人类的健康。在世界上, 冠心病被公认为人类生命的“第一杀手”, 而且越发向年轻化趋势发展, 其中, 肥胖是造成冠心病的罪魁祸首。肥胖者腹部过多的脂肪, 使腹腔内的脂肪含量明显高于腹部皮下脂肪量。这些多余的脂肪, 在腹腔内的流动性很强, 它会溶解于血液之中, 随着血液流入整个心血管循环系统。这样, 就使本来正常的血液, 变成了稀粥状, 从而引发高血脂、高血压、冠心病甚至心肌梗死。

《自然减肥好轻松》

编辑推荐

《自然减肥好轻松》由安徽科学技术出版社出版。

《自然减肥好轻松》

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