《你家有小胖墩吗》

图书基本信息

书名：《你家有小胖墩吗》

13位ISBN编号：9787542836748

10位ISBN编号：7542836749

出版时间：2004-12

出版社：上海科技教育出版社

作者：鲁道夫·朔贝尔贝尔格

页数：136

译者：齐快鸽

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

《你家有小胖墩吗》

内容概要

在当代少年儿童中，小胖子越来越多。儿童单纯肥胖症已被确认为21世纪儿童健康的重要问题，它不仅严重影响儿童的身心健康，而且是造成成年肥胖和心血管疾病的潜在危险因素。本书针对儿童肥胖症，详尽介绍了欧洲当前最科学的少儿减肥法。全书分为两部分：第一部分强调家长应该如何通过科学、合理、健康的膳食搭配帮助孩子减肥；第二部分供孩子自己阅读，用漫画和风趣的语言鼓励孩子通过饮食自控和适度运动来减肥。

《你家有小胖墩吗》

作者简介

作者：（奥地利）鲁道夫·朔贝尔贝尔格 等 译者：齐快鸽

《你家有小胖墩吗》

书籍目录

上篇 父母必读 胖孩子比其他孩子更“ 辛苦 ” 不良饮食行为的产生 遗传的影响 健康的孩子应当有多重 从何时起超重有损健康 “ 苗条无需节食 ”儿童减肥计划 安排孩子的饮食应当注意什么 1 热量摄入——孩子当吃多少 2 营养摄入——孩子应当吃什么 3 水分摄入——孩子应当喝什么？喝多少 和孩子一起吃饭 理想的饮食安排 早餐 上午小点心 午餐 下午小点心 晚餐 零食 “ 苗条无需节食 ”减肥法的基本原则 “ 苗条无需节食 ”减肥法适合孩子减肥吗 父母怎样帮助孩子减肥并养成健康的饮食习惯 运动和“ 苗条无需节食 ”儿童减肥计划 适合超重孩子的运动计划 1 全天活动和身体器官的新陈代谢应当消耗掉通过饮食摄入的热量 2 提高力量、耐力、灵活性和协调性等身体素质 3 持续刺激新陈代谢 4 有针对性地消解脂肪细胞 5 自愿，有趣下篇 减肥儿童必读 “ 苗条无需节食 ”是什么意思 气球试验 “ 苗条无需节食 ”减肥计划需要你做什么 认识自己的饮食习惯——填写初始日卡片 万事开头难——走下“ 脂肪山 ” 积累“ + ”——填写周卡片 行为准则 奖励 “ 危险时刻 ” 旋风利克斯的传说 旋风翁巴和旋风尤波 “ 苗条无需节食 ”减肥魔毯 “ 9个奥地利小朋友 ”运动体操 一份富含维生素的低热量菜谱附录 第68页的答案 “ 苗条无需节食 ”儿童减肥计划表

《你家有小胖墩吗》

精彩短评

1、里面的一些表格很有用,不过照着书操作性不强
2、家长和孩子都喜欢。准备照着做。
3、这本书对有小胖墩的家庭来说非常有用，他有每个星期要做到运动量的表格，有要达到的目标，方便家长和孩子一起严格遵守定下的规则。方便，实用。孩子每天亲手填画魔毯，记录一天的运动量和饮食，给自己定行为准则，定要达到的每一个小的和大的目标，还有达到目标后的奖励，等等。在这个过程中也不觉的枯燥，反而更加有信心了。

《你家有小胖墩吗》

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