

《你需要减肥吗》

图书基本信息

书名：《你需要减肥吗》

13位ISBN编号：9787214031020

10位ISBN编号：7214031027

出版时间：2002-1-1

出版社：江苏人民出版社

作者：查炜

页数：238

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.tushu111.com

《你需要减肥吗》

内容概要

本书从分析各种减肥现象入手，切陈利弊，以帮助广大读者走出减肥的误区。全书共分八个部分。一是肥胖悄悄来临：说明肥胖现象已相当普遍，人们应该引起足够的重视。二是肥胖给我们带来什么：主要阐述了肥胖给人们带来的各种危害，不但影响人们的身体健康，而且影响人们的生活、工作、学习乃至婚姻和家庭。三是为什么会肥胖：分析了各种引起肥胖的原因，使读者对肥胖发生有比较清楚的认识四是减肥的奥秘：介绍一些减肥的基本原则和方

《你需要减肥吗》

作者简介

查炜，1963年生，江苏如东人，医学博士，南京中医药大学国际教育学院副教授。1985年毕业于上海中医学院（现为上海中医药大学）。其后在南京中医药大学任教至今。主编《图解按摩除百病系列丛书》一套（共65本）、《老年健康速递丛书》（共6本），副主编《男科气功疗法》、《推

书籍目录

- 一 肥胖悄悄来临
 - 1 肥胖 现代都市病
 -
- 二 肥胖带给我们什么
 - 1 肥胖的危害
 -
- 三 为什么会肥胖
 - 1 脂肪的形成
 -
- 四 减肥的奥秘
 - 1 体重与减肥
 -
- 五 饮食与减肥
 - 1 为自己制定健康食谱
 -
- 六 运动与减肥
 - 1 为什么运动可以减肥
 -
- 七 药物与减肥
 - 1 中药也能减肥吗
 -
- 八 医疗与减肥
 - 1 针灸减肥
 -

《你需要减肥吗》

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.tushu111.com