

《GO窈窕了嗎？：100個決定減重》

图书基本信息

书名：《GO窈窕了嗎？：100個決定減重成敗的關鍵問答》

13位ISBN编号：9789572000984

10位ISBN编号：9572000985

出版时间：20050101

出版社：幾何

作者：羅國峰

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

《GO窈窕了嗎？：100個決定減重》

內容概要

復胖率高、停滯期長、無法持續……這些都是減肥者難以揮去的夢魘。本書作者以其20多年專業輔導減重的經驗，從觀念、飲食、運動、藥物等方面著手，徹底灌輸大家不需再和體重拔河的正确做法。用對方法，曲線窈窕So Easy！每天吃下肚的食物，究竟是得到營養？還是卡路里？想要擺脫贅肉，非得找對方法不可。一般人若是盲目減肥，方法不正確、不科學、不合理，後果輕則減肥無效；重則分毫未減，但卻病痛連連。其實減肥並非自虐，想要擁有苗條好身材，只有針對自身體質對症下藥，這樣才能永保健康與窈窕。減肥沒有捷徑，瘦身更無花招。減肥瘦身的不二法門一定是飲食規劃優先，要有熱量（卡路里）的概念，也要養成良好的運動習慣，至於藥物，只是輔助性質而已。目前市面上合法的減肥藥大致是安全、有效的，但所有的藥方也只是作「阻止」、「補救」的措施而已，根本的減重之道，還是在於「少吃」、「多動」。或許有人會問：「為什麼我總是瘦不下來？」「為什麼我會愈減愈肥？」其實理論上說來，沒有減不下來的贅肉，但有人會中途落跑，而坊間減肥陷阱之多，各種方法、觀念、速度、食品、用藥……更常令減肥朋友們無從判斷，所以有時為了減肥，輕則花了不少冤枉錢，重則賠上自己的健康

《GO窈窕了嗎？：100個決定減重》

作者簡介

羅國峰
國立陽明醫學院醫學士
家庭醫學科專科醫師
群體醫療中心主任醫師
公衛醫師基層特考第一名
現任：窈窕診所院長

《GO窈窕了嗎？：100個決定減重》

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