

# 《内脏减肥的第一本书》

## 图书基本信息

书名：《内脏减肥的第一本书》

13位ISBN编号：9787509159334

出版时间：2015-10-1

作者：王启才

页数：129

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](http://www.tushu111.com)

# 《内脏减肥的第一本书》

## 内容概要

在我国，内脏脂肪性肥胖最为典型，其主要特征就是肥大的腹部，如同苹果一般。不要以为内脏脂肪型肥胖只会影响个人形象，其实不然，它是引发高血脂、高血压、脂肪肝等慢性疾病的罪魁祸首，如果任由其发展或采用不正确的简配方法，只会令病情加重，并增加猝死的危险！所以，要想健康地减肥，就要用科学的方法减去内脏脂肪。

那么，内脏减肥该怎么减呢？

针对相待人的特点，由权威专家将从饮食、生活起居、运动锻炼、情志、中医疗法等方面，打造出简单、易学、实用的内脏减肥方法。这些方法可以随时随地进行，不论是清晨起床、外出、午休还是晚上回家。本书将是你减肥路上不可多得的健康宝典

# 《内脏减肥的第一本书》

## 书籍目录

引子

第一讲 内脏脂肪，可怕的健康杀手

第二讲 为什么会出现内脏脂肪过多

第三讲 判定你的内脏脂肪

第四讲 读懂内脏的“求救”信号

第五讲 内脏减肥，关键是吃得对

第六讲 酒茶要适量，别让内脏脂肪“泛滥”

第七讲 合理动一动，让内脏脂肪“燃”起来

第八讲 调整呼吸，不用流汗，燃烧脂肪

第九讲 神奇的中医疗法，让内脏“减负”更有效

第十讲 点滴开始，好习惯减出“瘦”内脏

# 《内脏减肥的第一本书》

## 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](http://www.tushu111.com)