

<<防治高胆固醇运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<防治高胆固醇运动疗法>>

13位ISBN编号：9787500931881

10位ISBN编号：7500931883

出版时间：2007-9

出版时间：张册 人民体育 (2007-09出版)

作者：张册

页数：149

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：<http://www.tushu007.com>

<<防治高胆固醇运动疗法>>

内容概要

通过健身计划增加你的体能、减少你的体重，使你的心脏恢复活力！这不是追逐潮流的一时热度，而是遵循《成人常见病运动疗法系列丛书之6：防治高胆固醇运动疗法》的建议将胆固醇控制到健康水平。

认真学习锻炼的强度和频率，努力找出减少药物剂量甚至彻底停药的方法。

与美国运动医学院共同编写的常见疾病运动疗法系列丛书之六的《成人常见病运动疗法系列丛书之6：防治高胆固醇运动疗法》从饮食、运动、药物等多种途径彻底寻找有效降低胆固醇的好办法。保持心脏健康，尽可能让你的生活更美好！

<<防治高胆固醇运动疗法>>

作者简介

杰·拉利·德尔斯丁，博士，临床运动项目主任，南卡莱罗纳州立大学运动学系教授。自1976年开始，从事关于健康人群、慢性病人群和残疾人群众体相关的运动测试及锻炼项目的评估。德尔斯丁著有30多部关于常规锻炼项目对胆固醇影响的书籍和文章。他在运动测试和用药方面也著述颇丰，并为美国运动医学院出版的数本书籍担任编辑。此外，他还是美国心肺康复协会（AACVPR）的研究员。德尔斯丁在2005—2006年度被选为美国运动医学院院长。

<<防治高胆固醇运动疗法>>

书籍目录

第2章胆固醇与心脏病第3章通过锻炼改善胆固醇和健康第4章设定控制胆固醇的目标第5章制定运动计划第6章建立有益心脏健康的饮食表第7章选择降低胆固醇的药物第8章研究辅助药物和非常规疗法附录：低胆固醇医疗食谱参考文献作者简介美国运动医学院简介

<<防治高胆固醇运动疗法>>

编辑推荐

通过健身计划增加你的体能、减少你的体重，使你的心脏恢复活力!这不是追逐潮流的一时热度，而是遵循《防治高胆固醇运动疗法》的建议将胆固醇控制到健康水平。

认真学习锻炼的强度和频率，努力找出减少药物剂量甚至彻底停药的方法。

与美国运动医学院共同编写的常见疾病运动疗法系列丛书之六的《防治高胆固醇运动疗法》从饮食、运动、药物等多种途径彻底寻找有效降低胆固醇的好办法。

保持心脏健康，尽可能让你的生活更美好!

<<防治高胆固醇运动疗法>>

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:<http://www.tushu007.com>