

## <<肥胖者饮食健康法>>

### 图书基本信息

书名：<<肥胖者饮食健康法>>

13位ISBN编号：9787501938643

10位ISBN编号：7501938644

出版时间：2003-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：顾奎琴

页数：188

字数：163000

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>

## <<肥胖者饮食健康法>>

### 内容概要

本书作者顾奎琴女士主修营养学，兼中国药膳研究会理事及烹调专业委员会副主任，对各种疾病不论从中医食疗还是营养素补充及禁忌方面都有丰富的经验。

每本书内容包括：常见病因，饮食治疗原则和要求，食谱举例，中医食疗方。

有些病还例出了食物禁忌和运动方法与禁忌。

本丛书文字通俗易懂，实用性强，对各种疾病的家庭治疗有很好的指导作用。

## <<肥胖者饮食健康法>>

### 作者简介

顾奎琴，女，中国食疗网创办人，著名营养师、科普作家。

毕业于解放军空军军医学校营养系。

1980至2000年任解放军总医院营养科主管营养师，2000年创办中国食疗网，2001年创办北京润泽堂食疗医学研究院。

现任中国食疗网CEO、北京润泽堂食疗医学研究院院长，从事临床营养工作近20

## <<肥胖者饮食健康法>>

### 书籍目录

肥胖的概念 什么是肥胖 标准体重的计算方法 如何判断是否肥胖 什么导致了肥胖 肥胖的原因 肥胖的危害 肥胖者的饮食治疗 肥胖者的饮食原则 肥胖者的食物选择 减肥食谱举例 肥胖者的饮食保健 具有减肥瘦身作用的食物 肥胖者的食疗方 肥胖的预防 运动与减肥 运动减肥的原理 运动减肥时运动量的掌握 室外运动减肥法 室内减肥运动 吸氧运动减肥法

<<肥胖者饮食健康法>>

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>