

<<白领族瘦身手册>>

图书基本信息

书名：<<白领族瘦身手册>>

13位ISBN编号：9787506285124

10位ISBN编号：7506285126

出版时间：2007-8

出版时间：北京世图

作者：蒋泽先

页数：219

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>

## <<白领族瘦身手册>>

### 内容概要

《白领族瘦身手册》推荐一组特别适合长期在办公室工作，而又没充足时间来锻炼的人群的简单易做又实用的减肥新法。

长期在办公室里伏案工作的白领族，最容易导致肥胖，引起腰、背疼痛。

每次运动后，人体基础代谢率升高的时间可持续24小时，所以运动减肥要持之以恒。

运动减肥还必须配合合理的饮食节制，才能有效燃烧体内多余的脂肪，减肥才会有效！

减肥者心理情绪的稳定与否，往往是减肥能否顺利进行的关键。

长期减肥计划中最大的问题就是很多人中途放弃，而边运动边听音乐能促使更多的减肥者坚持下来。

运动减肥是减肥最健康、最理想的方式，但在各种各样的运动面前，人们会犹豫不决，不知道什么样的运动方式适合自己。

白领族应该选择哪种运动方式来减肥，《白领族瘦身手册》告诉你答案。

## <<白领族瘦身手册>>

### 作者简介

蒋泽先，教授，主任医师，硕士生导师。

乐在手术刀和笔墨间行走。

关注医学人文教育与医学人文生态环境。

出版了医学人文著作30余部。

是《现代手术并发症学》的主要策划人与主编之一，参编了《急诊医学》专著论文，著有《走过伊甸园》、《AIDS，跨世纪的杀手》、《世纪末忠告》丛书(4本)、《善待生命》丛书(4本)、《明天生命交给谁》、《医与患》等。

## &lt;&lt;白领族瘦身手册&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 肥胖已成为白领阶层健康的公敌一、中年发福，与日俱增——新世纪的“瘟疫”在白领阶层中蔓延二、腰带越长，寿命越短——肥胖将成为社会精英的“杀手”识肥篇 我的皮带长了吗一、肥胖的判断标准二、肥胖的界定方法1.体重指数测定法2.体脂肪百分比测定法3.腰臀围比值测定法4.皮褶厚度测定法5.其他简单估测法三、肥胖的分类1.解剖分类2.根据体脂的分布分类3.按照病因分类寻因篇 我为什么会发福一、父母肥胖我肥胖——遗传与肥胖二、生活步步高，裤带节节长——营养与肥胖1.糖2.脂肪3.蛋白质三、负担重，节奏快——白领族不良的工作习惯1.工作节奏的加快2.饮食规律的变化3.运动量的减少四、肥胖症与肥胖病——肥胖者应关注的内分泌疾病危害篇 白领应知都是肥胖惹的祸一、肥胖与代谢疾病1.肥胖与高脂血症2.糖尿病是肥胖的密友3.痛风钟情白领阶层二、肥胖与肝胆疾病1.肥胖与脂肪肝2.肥胖与胆结石三、肥胖与心血管疾病1.肥胖与高血压病2.肥胖与冠心病四、肥胖与脑血管疾病五、肥胖对肺功能的不良影响六、肥胖危及性能力七、肥胖钟情癌症病魔八、肥胖与心理疾病预防篇 肥胖重在预防一、未胖先防——建立防胖观念二、行为预防——生活有规律三、饮食预防——饮食要均衡1.能量的需要和代谢2.营养素的需要和代谢3.白领阶层均衡饮食指南附 一般常用食物营养成分及热量表四、运动预防——合理运动1.运动强度2.运动时间3.运动频度4.运动进度附 生活动作的热量消耗表(千焦耳/分)附 白领族办公室减肥操附 白领族午休减肥运动附 白领女士减肥操附 白领族瑜伽功治疗篇 走出误区，战胜肥胖一、形形色色的减肥方法二、走出减肥治疗的误区1.心理误区2.运动误区3.饮食误区4.药物误区三、减肥战略与战术1.减肥的黄金原则2.减肥的要领3.减肥的心理调控4.运动减肥5.饮食减肥附 吃蔬菜和水果减肥常识6.喝茶与减肥7.药物减肥8.手术减肥9.针灸减肥10.减肥疗效评定附 按摩减肥常识参考文献后记

## <<白领族瘦身手册>>

### 编辑推荐

长期在办公室里伏案工作的白领族，最容易导致肥胖，引起腰、背疼痛。本书推荐一组特别适合长期在办公室工作，而又没充足时间来锻炼的人群的简单易做又实用的减肥新法。

每次运动后，人体基础代谢率升高的时间可持续24小时，所以运动减肥要持之以恒。运动减肥还必须配合合理的饮食节制，才能有效燃烧体内多余的脂肪，减肥才会有效!

<<白领族瘦身手册>>

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>