

<<健康瘦身>>

图书基本信息

书名：<<健康瘦身>>

13位ISBN编号：9787509000885

10位ISBN编号：7509000882

出版时间：2006-6

出版时间：当代世界出版社

作者：(韩)沈庆媛,杨尹俊

页数：207

字数：96000

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>

## <<健康瘦身>>

### 前言

肥胖不仅仅指体重的增加，更重要的是过多的脂肪在身体各个角落的堆积。

在韩国就有很多人体重正常但脂肪率偏高。

有报告显示，腹部肥胖时，脑溢血的发病率比正常人高2倍，心脏病的发病率比正常人高3倍，末梢血管疾病的发病率比正常人高4倍左右。

可以说，肥胖并不是单纯的外貌问题，也是严重的疾病。

肥胖不仅会带来身体上的并发症，还会造成精神负担，引起人们的自卑感，从而心情忧郁，影响正常的社会生活。

而为了减轻体重，投资商业性的减肥项目或者盲目地服用各种减肥药物时，又会造成经济损失或引发严重的并发症。

盲目地节食减肥也是很难成功的，即便一时成功了，也会丧失健康或者因为反弹更加肥胖，很容易陷入恶性循环。

要想健康减肥，让自己更加靓丽，就要均衡饮食，有效运动，这比什么都重要。

既然如此，最好在符合自身生活习惯和体型要求的前提下，坚持不懈地进行科学运动、合理进食、有效按摩等活动。

从这个意义上看，本书可以说是健康减肥的绝佳指南。

本书帮助分析肥胖的原因后，耐心地指导人们进行有氧运动和增加肌肉弹性的训练，甚至教给人们“不长肉”的饮食方法和健健康康变漂亮的按摩法，帮助人们健康、聪明地减肥。

因为臃肿的赘肉而苦闷的胖人们，不要再盲目地节食，不要再痴迷于简单拙劣的减肥方法，希望你们全方位地均衡饮食、科学运动，聪明地、实实在在地甩掉赘肉！沈庆媛杨尹俊

## <<健康瘦身>>

### 内容概要

要想健康减肥，让自己更加靓丽，就要均衡饮食，有效运动，这比什么都重要。既然如此，最好在符合自身生活习惯和体形要求的前提下，坚持不懈地进行科学运动、合理进食、有效按摩等活动。

从这个意义上看，本书可以说是健康减肥的绝佳指南。

本书帮助分析肥胖的原因后，耐心地指导人们进行有氧运动和增加肌肉弹性的训练，甚至教给人们“不长肉”的饮食方法和健健康康变漂亮的按摩法，帮助人们健康、聪明地减肥。

《健康瘦身》为您指引瘦身诀窍，让您无需他人帮助，轻松减脂。

瘦身其实是与自身进行的一场战争。

让我们聪明瘦身、健康瘦身，成为战争的胜利者！

不同体型有没有的瘦身诀窍；针对不同部位的15分钟减脂训练；教你变美的15分钟瑜伽；真正甩掉体内脂肪的步行与慢跑；让你从里美到外的手部经络按摩；运动后解除疲劳的保健按摩；巧吃不胖的50个秘诀。

<<健康瘦身>>

作者简介

沈庆媛，梨花女子大学家庭医学系教授，梨大睦童医院家庭医学科肥胖门诊所长。

<<健康瘦身>>

书籍目录

第一章 减肥的基本准备工作 聪明减肥必知 从饮食习惯看肥胖原因 不同体型的肥胖类型及应对方案 减肥的生活守则 不同年龄段的健康减肥运动第二章 打造健美身材的15分钟运动 不同部位肌肉的15分钟锻炼 颈部运动 肩部运动 手臂运动 上身运动 大腿部分 小腿部分 踝部运动 躯干运动 腰部运动 保持全身均衡的15分钟瑜伽 保持上身均衡的动作 保持下身均衡的动作 保持腹部均衡的动作 保持全身均衡的动作第三章 步行、慢跑对整体减肥效果百分百 步行的本质 适合自己的步行方式 不同时间和地点的步行方式 享受步行的秘诀 .....第四章 按摩,让全身光洁漂亮 自我经络按摩让全身都变漂亮第五章 边吃美味边减肥

<<健康瘦身>>

章节摘录

插图

<<健康瘦身>>

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>