

<<自然减肥好轻松>>

图书基本信息

书名：<<自然减肥好轻松>>

13位ISBN编号：9787533753658

10位ISBN编号：7533753658

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：李洁 编

页数：135

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>

## <<自然减肥好轻松>>

### 内容概要

《家庭健康自助馆系列：自然减肥好轻松》对你说“自然减肥好轻松”，就是要带你顺应身体以及心理的本身，把多种行之有效的减肥妙法，包括饮食、起居、情志、运动结合起来，使人能够随时抓住生活中的每一个减肥机，顺其自然，轻松收获匀称、健康和自信！

## <<自然减肥好轻松>>

### 书籍目录

第1篇 胖子总是很受伤，减肥实应为健康

大肚腩，一寸一惊心  
体重超标，血脂报警讯  
女性肥胖增加患癌症风险  
脂肪肝病患多数为胖子  
为什么胖子胆石症多？

太胖了，当心糖尿病找上门  
高血压偏爱胖人？

你是在为健康减肥

第2篇 减肥究竟有多难，把好心心理第一关  
你减肥的压力有多大？

减肥，首先要接纳真正的自己  
时刻保持“苗条意识”  
减肥前的心理训练  
从意念塑身开始减肥  
管理情绪，小窍门让减肥变轻松  
减肥人群常见的心理障碍  
减肥一定要杜绝的消极思维  
成功减肥，需要心理暗示

第3篇 减肥也要讲对症，肥胖原因要查清  
不运动

不良饮食习惯  
遗传因素  
内分泌惹的祸  
心理因素在作祟  
药物也会致“肥”  
疾病引起的肥胖

第4篇 减肥至今不奏效，全因方法不达标

相信减肥药的苦果  
疯狂节食，减肥健康两无益  
难以坚持的高强度运动  
素食减肥，减掉的可能是健康  
瘦身霜，真的让你瘦了吗？

减肥茶，让肠胃系统受累了  
熬夜，只能让你越来越肥  
催吐减肥危害多  
保鲜膜，瘦掉的只是水分  
怕胖，拒绝喝水？

针灸减肥，反弹的原因在哪里？

<<自然减肥好轻松>>

拒绝减肥反弹

第5篇 减掉肥肉有关键，先要改正坏习惯

大鱼大肉应酬多

生活日夜颠倒

备着零食看电视

打扫剩饭不留情

.....

第6篇 识别食物错与对，减肥可以不“抗嘴”

第7篇 运动方式任选择，坚持方能瘦得多

第8篇 局部减肥要记住，脂肪赘肉这样除

## <<自然减肥好轻松>>

### 章节摘录

版权页:第1篇 胖子总是很受伤, 减肥实应为健康肥胖是引发心脏疾病的潜伏杀手, 肥胖问题已经成为了当前全球性的公共卫生问题。

而在我国, 肥胖问题正在日趋严重。

据有关部门的调查显示, 我国成人超重率为22.8%, 肥胖率为7.1%, 统计现超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万, 大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.3%和12.3%, 儿童肥胖率已经达到8.1%。

与1992年全国营养调查资料相比, 成人超重率上升39%, 肥胖率上升97%!

由于超重人数比例较大, 预计今后肥胖率还会有较大幅度增长。

有专家指出, 肥胖本身直接是冠心病的独立的重要的危害元素, 肥胖的征兆是凶猛的, 如果不在肥胖这个问题上采取措施, 将会给国民健康带来灾难性的后果!

肥胖引起人们的高度重视, 主要是因为它已直接危害人类的健康。

在世界上, 冠心病被公认为人类生命的“第一杀手”, 而且越发向年轻化趋势发展, 其中, 肥胖是造成冠心病的罪魁祸首。

肥胖者腹部过多的脂肪, 使腹腔内的脂肪含量明显高于腹部皮下脂肪量。

这些多余的脂肪, 在腹腔内的流动性很强, 它会溶解于血液之中, 随着血液流入整个心血管循环系统。

这样, 就使本来正常的血液, 变成了稀粥状, 从而引发高血脂、高血压、冠心病甚至心肌梗死。

<<自然减肥好轻松>>

编辑推荐

《自然减肥好轻松》由安徽科学技术出版社出版。

<<自然减肥好轻松>>

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>