

<<瘦身三字经>>

图书基本信息

书名：<<瘦身三字经>>

13位ISBN编号：9787800631276

10位ISBN编号：7800631273

出版时间：2004-1

出版公司：长虹出版公司

作者：高溥超

页数：90

字数：72000

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>

## <<瘦身三字经>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

无论男女老幼，谁不愿意体态匀称，身材修长、苗条健美？

然而，随着物质生活水平的提高，饮食结构的改变，肥胖已经成为世界范围内的一种“富贵病”。

减肥瘦身，成为今天的热门话题。

国内外有关研究表明，大腹便便，身体肥胖，不仅影响人体美观、还可诱发多种疾病，如高血脂症、高血压、冠心病，脑血栓，胆石症、肺心病等，都与肥胖有关。

现今的减肥药、减肥器械层出不穷，但许多非但不能真正起到瘦身的作用，还可能在不同程度上损害身体健康。

为了让人们特别是肥胖者了解肥胖的原因和有效的防治方法，我们编写了此书。

该书在写作方法上采用我国民间喜闻乐见的三字经文的形式、将健美、瘦身知识通俗化，两句一韵，易学易诵。

如果能持之以恒地去按本书介绍的方法去做，身材正常者可永葆健美，体胖者也定能达到使身材苗条健美的目的。

## <<瘦身三字经>>

### 书籍目录

前言瘦身三字经经文解说瘦身总论篇 一、肥胖的标准 二、肥胖的原因 三、肥胖的预防 四、瘦身的方法  
瘦身新知篇 一、小餐具瘦身 二、生物钟瘦身 三、轻音乐瘦身 四、闻香水瘦身 五、吹气球瘦身  
六、调呼吸瘦身 七、温泉浴瘦身  
饮食瘦身篇 一、食瓜花瘦身 二、食魔芋瘦身 三、食红果瘦身 四、食苹果瘦身 五、食海带瘦身 六、食香菇瘦身 七、仙人掌瘦身 八、饮沱茶瘦身  
运动瘦身篇 一、踏板操瘦身 二、垫上操瘦身 三、绳球操瘦身 四、举哑铃瘦身 五、拉力器瘦身 六、旋转器瘦身 七、健骑机瘦身 八、跑步机瘦身  
按摩瘦身篇 一、面部的按摩 二、颈部的按摩 三、胸部的按摩 四、腹部的按摩 五、腰部的按摩 六、臀部的按摩 七、上肢的按摩 八、下肢的按摩

<<瘦身三字经>>

章节摘录

插图

<<瘦身三字经>>

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>