

<<糖尿病自我管理101>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病自我管理101>>

13位ISBN编号：9787810861014

10位ISBN编号：7810861018

出版时间：2004-06-01

出版时间：第四军医大学出版社

作者：戴利

页数：129

译者：胡泽岚

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>

## 前言

关于减肥的话题是常常听到的，但是大家不免要问：我们应当从哪儿开始呢？

花这么大力气减肥值得吗？

我们能够成功减肥吗？

答案是肯定的，这本书能够回答以上的问题。

好的减肥方法需要简单易行，本书帮助我们关注生活中的四个方面：体重（Weight）、活动（Activity）、多样性（Variety）和过量（Excess），即WAVE。

当然，体重仍然是本书的主题，但是关于这个主题的讨论涉及了加强活动、增强多样性及减少过量这几方面的话题。

换句话说，就是要适度地饮食，适度地运动，适度地承受压力。

至于“为什么”要减肥，因为减肥不仅仅能让你看上去或自我感觉更好，而且可以预防很多健康方面的问题，比如高血压和糖尿病。

如果你已经患有糖尿病，减肥还可以帮助你更有效地控制糖尿病。

本书中，“体重”这部分着重阐明了减肥和保持减肥效果的基本知识以及手术和药物减肥，无论你是已患有糖尿病或者是正在努力预防糖尿病，这些都会对你有帮助。

“活动”部分包含了三章，论述了运动的基本知识、糖尿病并发症以及为了方便居民进行体育锻炼而进行的社区改革。

“多样性”这部分包含两章内容，旨在帮助你成功地制定饮食计划。

“过量”这部分讨论了当你在减肥过程中遇到环境、情感等各方面的障碍时应该怎样做才能成功。

“WAVE”这个概念是由Practice and Patient Materials委员会提出的，其委员均来自享有营养学院奖励基金的21所医学院联盟。

对于你和你的医生来说，“WAVE”概念可以有效地帮助你建立健康的生活方式和保持合理的体重。

## <<糖尿病自我管理101>>

### 内容概要

《糖尿病自我管理101：告别肥胖》中，“体重”这部分着重阐明了减肥和保持减肥效果的基本知识以及手术和药物减肥，无论你是已患有糖尿病或者是正在努力预防糖尿病，这些都会对你有帮助。

“活动”部分包含了三章，论述了运动的基本知识、糖尿病并发症以及为了方便居民进行体育锻炼而进行的社区改革。

“多样性”这部分包含两章内容，旨在帮助你成功地制定饮食计划。

“过量”这部分讨论了当你在减肥过程中遇到环境、情感等各方面的障碍时应该怎样做才能成功。

## 作者简介

Anne Daly, 科学硕士, 注册医师, 执业糖尿病教育者, 现任美国糖尿病协会全国保健与教育主席。  
她是伊利诺斯州Springfield糖尿病及内分泌中心的营养学与糖尿病教育主管。  
她的研究领域包括加强医学营养疗法、糖尿病教育、肥胖与体重控制、糖尿病筹资 / 偿还问题以及孕妇与儿童保健。

Linda M. Delahanty, 科学硕士, 注册医师, 担任营养顾问、糖尿病专家和研究学者近20年。  
她曾是DCCT (Diabetes Control and Complications Trial, 糖尿病控制与并发症试验) 营养专家主席和DPP (Diabetes Preventing Program, 糖尿病预防计划) 的合作调查员与生活方式教练。  
她在1型与2型糖尿病患者以及面临健康危险的超重人员的群体与个体体重控制方面有丰富的临床和研究经验。

Judith Wylie-Rosett, 教育学博士, 注册医师, 糖尿病研究与培训中心预防与控制协作主管, 阿尔伯特爱因斯坦医学院流行病与公众医学系健康、行为与营养部教授、部长。  
她曾担任糖尿病预防计划研究的调查员, 也是美国糖尿病协会获奖图书《完全减肥手册》的著者之一。

<<糖尿病自我管理101>>

书籍目录

第一部分 关于体重 (Weight) 第1章 基本知识第2章 减肥第3章 保持你的体重第4章 人生中的高危阶段  
第5章 当你患有糖尿病时第6章 预防糖尿病第7章 手术和药物减肥方法第二部分 关于活动 (Activity)  
第8章 基础知识第三部分 关于多样性 (Variety) 第9章 为成功减肥制定详细计划第10章 外出就餐第四部  
分 关于过量 (Excess) 第11章 失去控制的环境第12章 情感和障碍

<<糖尿病自我管理101>>

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>