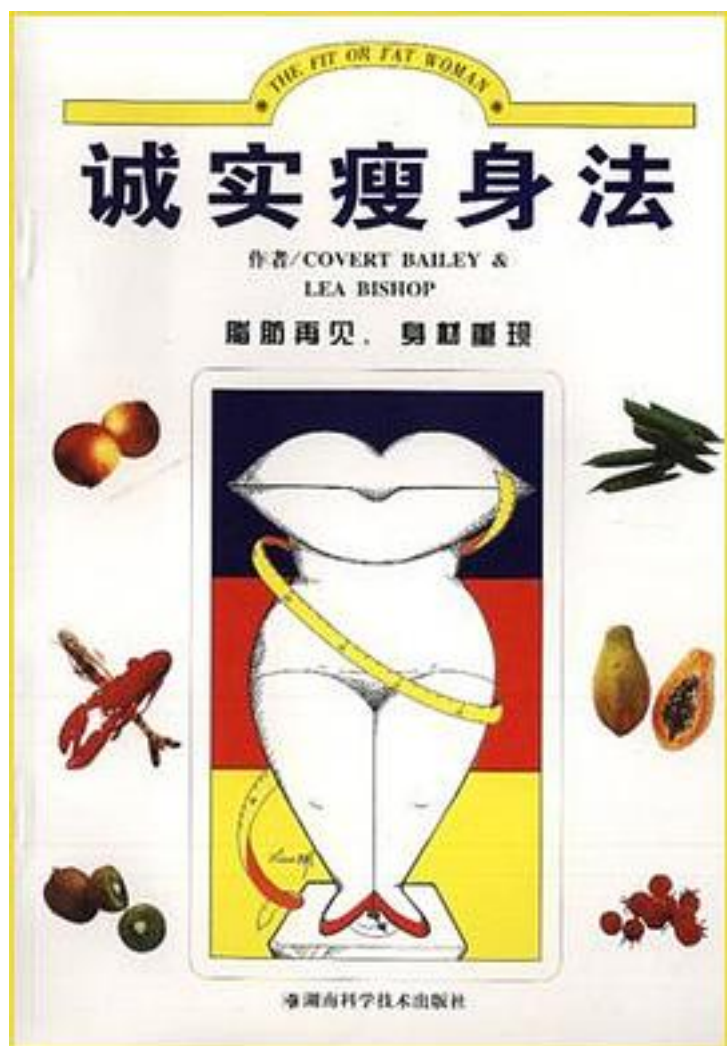


# 诚实瘦身法



[诚实瘦身法\\_下载链接1](#)

著者:COVERT BAILEY - LEA BISHOP

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2001-01

装帧:平装

isbn:9787535730817

作者介绍:

目录: 1女人，不一样就是不一样

女人VS. 体重

女人比男人容易发胖吗？

什么是“先上后下”？

你了解你的身体吗？

健康的女人仍难脱费肉之苦

脂肪比例太低会有危险吗？

2脂肪，再见啦！

如何走出肥胖的阴影？

给初运动者的忠告

苏珊减肥记

运动的指标——心跳率

没有努力，就没有收获吗？

正确的消耗脂肪法——缓慢运动

艾莉减肥记

局部减肥是行不通的

节食

增加运动量，需要摄取更多维生素吗？

如何增加体重？

给重量训练初学者的建议

3健康的追踪法

脂肪量和健康度

身体脂肪测试法

简易的健康度测试法

4运动与生理

压力、脑啡与运动

沮丧

厌食症与暴食症

经前症候群

健康的骨骼

何谓“褐色脂肪”？

5运动的魅力

什么是真正的健康？

医生备忘录

如何保持健康与匀称的身体？

社会的错误观念

重量控制中心

害怕减重的女人

如何维持动机？

• • • • • ([收起](#))

[诚实瘦身法 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[诚实瘦身法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[诚实瘦身法\\_下载链接1](#)