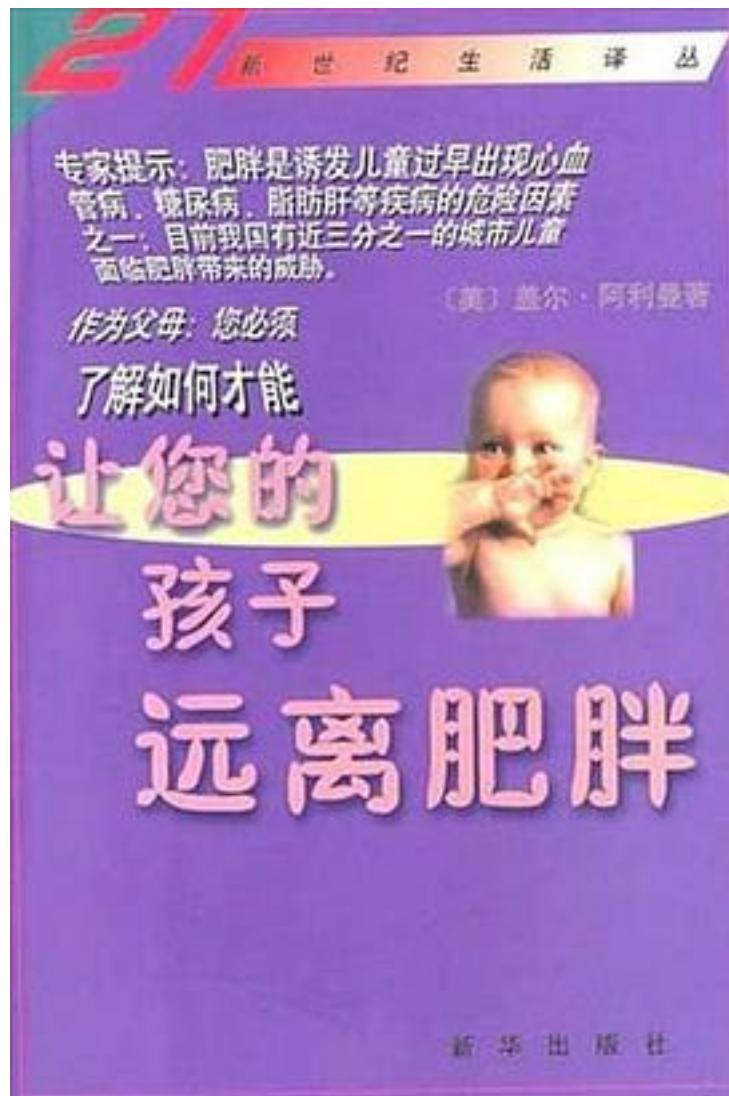


让您的孩子远离肥胖



[让您的孩子远离肥胖 下载链接1](#)

著者:[美] 盖尔.阿利曼

出版者:新华出版社

出版时间:2000-8

装帧:

isbn:9787501149223

从卡通人物的饮食广告、学校中的快餐食品到体育课的日趋减少，孩子们正在被各种不良生活习惯四面夹击。作为父母，我们总是希望自己的孩子至善至美。然而，在当今这种文化氛围中，我们要想给孩子们提供一套健康的饮食实在是太难了。更为可怕的是，许多孩子虽然没有超重，但是他们在以后的生活中将不得不面对各种慢性病的威胁，其中包括心脏病和骨质疏松症。本书将向大家介绍有关儿童保健的七个简易步骤，以此来帮助孩子们远离流行性

作者介绍:

目录: 前言

第一章 我们的孩子——今天与明天

第二章 导致儿童肥胖的因素

第三章 采取措施

第四章 步骤一：尽快行动起来

第五章 步骤二：日常饮食的基础——碳水化合物

第六章 步骤三：调整孩子的脂肪比例

第七章 步骤四：充分利用水果蔬菜

第八章 步骤五：偶做素食者

第九章 步骤六：一起运动

第十章 步骤七

· · · · · (收起)

[让您的孩子远离肥胖](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[让您的孩子远离肥胖](#) [下载链接1](#)

书评

让您的孩子远离肥胖 [下载链接1](#)