

饮食减肥热量图谱



[饮食减肥热量图谱_下载链接1](#)

著者:养生堂编委会

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2005-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787501949373

饮食减肥热量图谱，ISBN：9787501949373，作者：养生堂编委会

作者介绍:

- 目录: 1 什么是“卡路里”
2 肥胖影响身体健康
3 健康运动金字塔
4 健康饮食金字塔
5 评估你的身高与体重比例
6 热量需要指标
7 计算每天热量需要的公式
8 肥胖类型自测表
9 腰臀指数
10 测试你的肥胖可能性
.....
• • • • • (收起)

[饮食减肥热量图谱_下载链接1](#)

标签

时尚

减肥

nutrition

评论

[饮食减肥热量图谱_下载链接1](#)

书评

[饮食减肥热量图谱_下载链接1](#)