

你是否忙不停又瘦不了



[你是否忙不停又瘦不了_下载链接1](#)

著者:

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787214039767

《你是否忙不停又瘦不了》分析有关减肥的科学以及体重控制的策略：什么叫过重？什么叫肥胖？不必要的嘴馋、食欲，该如何控制？什么是减肥的关键三十分钟？为什么最

佳减肥策略是——赶快动起来？在减肥大观园里，如何做一个聪明的消费者？如何选择健身房？摇呼拉圈也能瘦身吗？成大医院营养部主任彭巧珍：许多人由于错误的讯息，愈减愈肥。减去了荷包。也减去了健康。更有不知多少“脑子减肥派”，学会了热量计算、食物成分、运动耗能等公式与数字，一旦美食当前，照样暴食暴饮，吃掉了健康。从改变生活做起，《你是否忙不停又瘦不了》提出最实用的健康减肥策略。你是否忙不停又瘦不了根据《康健杂志》对国人身材满意度的调查，都市人每四个人当中，就有一个对自己的身材不满意。有人为了健康减重，有人则为了身材而奋战，减肥成为名副其实的全民运动。

作者介绍:

目录:

[你是否忙不停又瘦不了_下载链接1](#)

标签

评论

[你是否忙不停又瘦不了_下载链接1](#)

书评

[你是否忙不停又瘦不了_下载链接1](#)