

减肥F+D-英派斯(附光盘)



[减肥F+D-英派斯\(附光盘\) 下载链接1](#)

著者:宋杰翰 尤培建 陈亮

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787538432169

减肥成功的秘诀在于持有“我要减肥”的概念，具体而言就是要真正地了解肥胖，何种状态下才是肥胖、肥胖的原因、肥胖带来的后遗症及治疗肥胖的方法等。对于消除肥胖，我们认为最健康有效的方法就是以饮食疗法为主，以运动疗法为辅，吃的健康也要充分发散，所以热量摄入后也必须输出。在饮食的过程中，人会获得一种快乐的心情，因此喜好美味是人类的本性，不过若过度追求口腹之欲便会为疾病埋下根源。从医学的角度来看，过量饮食也并非明智之举。所以，为了健康，不要吃得过量，也不要摄入不足。减肥计划能否成功，主要取决于减肥者的决心与毅力，而减肥后也要防止反弹，这才是真正的成功减肥。

作者介绍:

目录:

[减肥F+D-英派斯\(附光盘\) 下载链接1](#)

[标签](#)

[时尚](#)

[评论](#)

[减肥F+D-英派斯\(附光盘\) 下载链接1](#)

[书评](#)

[减肥F+D-英派斯\(附光盘\) 下载链接1](#)