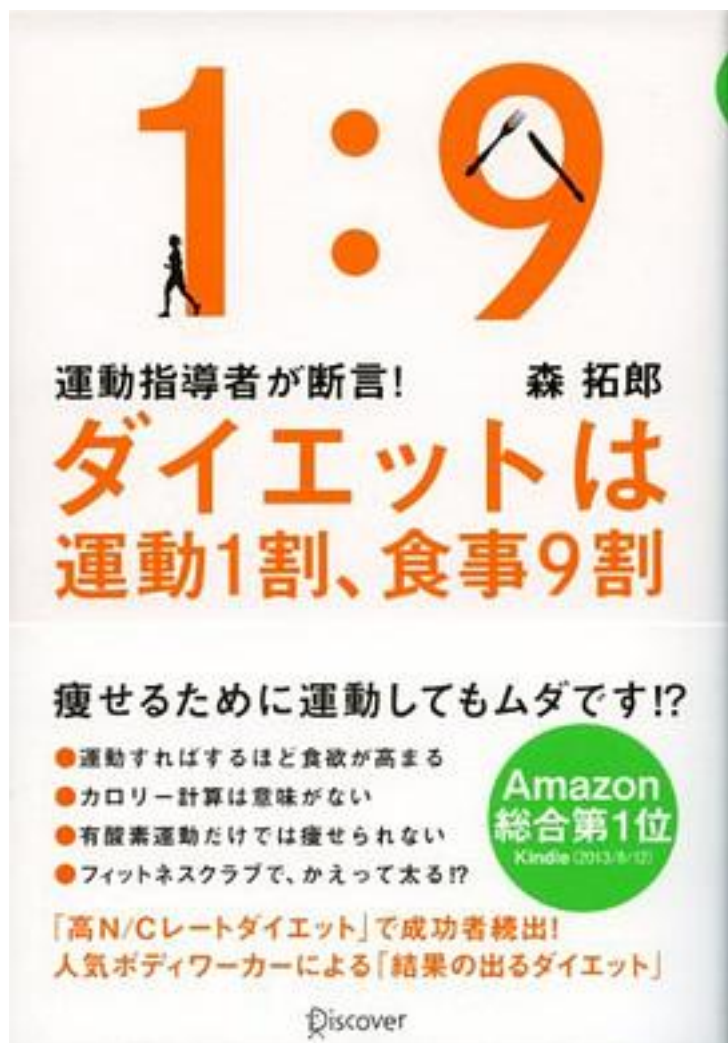


運動指導者が断言! ダイエットは運動1割、食事9割



[運動指導者が断言! ダイエットは運動1割、食事9割_ダウンロード1](#)

著者:森拓郎

出版者:ディスカヴァー・トゥエンティワン

出版时间:2014-2-21

装帧:单行本（ソフトカバー）

isbn:9784799314616

作者介绍:

目录:

[運動指導者が断言! ダイエットは運動1割、食事9割 下载链接1](#)

标签

减肥

评论

说是日本亚马逊kindle销量最好的电子书。减肥的重点还是要改善饮食。重要的不是控制卡路里而是糖的摄取量。不控制碳水化合物的摄取量的话，运动再多也还是要得糖尿病的。要注意食品中的各种化学添加物。多摄取维生素和矿物质。只吃你看得到原型是啥的东西。减肥计划不坚持三个月就还是会反弹的，所以比起激进的节食，从根本上改善饮食习惯更重要。比起激烈的运动，走路和倒立对身体的益处更大。造成减肥失败的重大原因是压力，不要让运动变成自己的压力来源。

[運動指導者が断言! ダイエットは運動1割、食事9割 下载链接1](#)

书评

[運動指導者が断言! ダイエットは運動1割、食事9割 下载链接1](#)