

# 燃脂手册：找到适合你的运动与饮食方案



[燃脂手册：找到适合你的运动与饮食方案\\_下载链接1](#)

著者:【德】约翰内斯·奥伽恩思科

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-7

装帧:平装

isbn:9787115457752

缺乏运动、不健康的饮食是造成超重的常见的原因。但只运动或只均衡膳食无法达到减轻体重、保持身材的效果。成功的诀窍是同时改变运动与饮食习惯。本书系统讲解了体重管理和营养摄取的内容，详细对比介绍了9种燃脂耐力运动，并提供了高效训练的技巧。对于想通过健康饮食和规律运动达到长期减重目的的人而言，本书具有指导作用。

## 作者介绍:

约翰内斯·奥伽恩思科是德国国防大学体育科学与体育教育学院的讲师。他在健身、休闲和沙滩运动等项目的教学方式与教育心理的研究方面颇为深入。他撰写了体育科学方面的诸多著作，同时也出版了流行运动类的相关图书。

目录: 前言	6
第1章 引言	8
第2章 肥胖症导致的健康风险	10
2.1 肥胖症的成因	11
2.2 肥胖症的后果	13
2.3 测量体重	15
2.4 体内脂肪含量测量	23
2.5 基础代谢率和活跃代谢率	29
第3章 均衡营养	32
3.1 碳水化合物	33
3.2 脂肪	33
3.3 蛋白质	34
3.4 维生素、矿物质及微量元素	35
3.4.1 维生素	36
3.4.2 矿物质	40
3.4.3 微量元素	42
3.5 体液平衡	44
3.6 节食：不，谢谢	45
3.7 燃脂的营养小妙招	50
3.8 营养及耐力训练	52
第4章 耐力运动的要求	56
4.1 体力要求	58
4.1.1 力量	60
4.1.2 速度	63
4.1.3 灵活性	63
4.1.4 协调性	64
4.2 社会心理要求	64
第5章 耐力训练	66
5.1 耐力的呈现形式	67
5.2 能量供给	71
5.3 心率区	75
5.4 训练方法	76
5.5 负荷监测	82
第6章 最佳燃脂耐力运动	86
6.1 选择正确的耐力运动	88
6.2 跑步	90
6.3 游泳	97
6.4 骑自行车	101
6.5 轮滑	105
6.6 越野滑雪	115
6.7 走路	119
6.8 水中慢跑	123
6.9 动感单车	130
6.10 远足	142
第7章 有氧健身器材	149

第8章 心率检测器 156  
8.1 心率变异性：作为心血管训练的测量 157  
和控制因素  
8.2 心率监测范围 160  
第9章 功能性运动服 162  
第10章 训练小妙招 167  
10.1 基础耐力训练 168  
10.2 热身 171  
10.3 放松 177  
10.4 交叉训练—刺激脂肪燃烧的备选方案 179  
附录 183  
1 营养学词典 184  
2 照片及插图引用 188  
• • • • • [\(收起\)](#)

[燃脂手册：找到适合你的运动与饮食方案\\_下载链接1](#)

## 标签

减肥

个人管理

## 评论

好吧，比较通识的书籍，没有找到自己想知道的如何有效燃脂的知识。翻翻就行

-----  
感觉讲得比较浅显。

-----  
还可以吧…扫盲

-----  
[燃脂手册：找到适合你的运动与饮食方案\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[燃脂手册：找到适合你的运动与饮食方案 下载链接1](#)