

教授大揭秘减脂这点事儿



[教授大揭秘减脂这点事儿 下载链接1](#)

著者:王陇德

出版者:团结出版社

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787512669574

想减肥却怕饿肚子?

想瘦却懒于运动?

在减肥过程中, 身体却出现状况?

多年减肥却屡战屡败, 你有没有想过问题出在哪里?

关于减肥的一切, 你可能都错了! 不要再被错误的减肥方法误导, 来看看真正的专家怎

么说吧！

《教授大揭秘减脂这点事儿》从科学的角度出发，还原肥胖真相，告诉你为什么会肥胖，带你走出减肥的误区，给出科学的营养膳食和运动方案，让你健康瘦、不挨饿、不反弹！

编辑推荐

1. 减肥领域权威性、专业性极高的科普读物，专家揭秘市面流行的减肥方法，比如针灸、药敷、按摩等，都是无效的，只能减体重，不能真正的减肥，容易反弹。
2. 《教授大揭秘减脂这点事儿》不仅给出科学的减脂饮食建议，还会教你如何正确地运动，才能达到比较好的减肥效果。
3. 减肥不仅是为了变美，更是为了健康。肥胖是一种疾病，盲目减肥只会伤害自己的身体，本书的减肥方法和建议不仅能够让你瘦下来，还能让你变得更健康。

作者介绍：

王陇德

中国工程院院士，中华人民共和国卫生部原副部长，中华预防医学会会长。

长期担任卫生行政领导职务，致力于促进公众健康的专业研究工作，有着非常丰富的实践经验和学术造诣。多次在中央党校，国家机关、部队举行健康知识讲座，深受欢迎。

先后在中外著名医学杂志上发表管理文章和学术论文100余篇，出版过《掌握健康钥匙》《脑卒中健康管理》《健康，我应该相信谁》等多部专业论著。

孙树侠

世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问，联合国绿色工业组织专家委员会委员，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家，卫生部健康教育指导专家。

长期在健康领域从事营养、饮食、养生方面的知识传播与指导工作，曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利。

曾参与《饮食安全指南：中国食物营养与安全权威孙树侠健康忠告》《全家人的健康蔬菜速查全书》《全家人的健康水果速查全书》《体质食疗速查轻图典》等图书编写，将健康理念和知识传播到千家万户。

目录: 序 1：防控肥胖，利国利民

序 2：肥胖不只是个人问题，还是社会问题

序 3：科学减脂“三要素”

第一章 你是真胖，还是Strong？

NO.1 判断肥胖的三个方法

NO.2 肥胖分布的五个规律

NO.3 肥胖的两大分类

NO.4 肥胖的两种类型

NO.5 肥胖的两大因素

第二章 为什么说“胖乃万病之源”？

NO.1 大部分病痛，都与肥胖有关

NO.2 不管你是谁，都会无差别杀伤

NO.3 更可怕的是，胖还会遗传

第三章 不科学的减肥法，会有多危险？

NO.1 体重轻了，不代表你真的瘦了

NO.2 六大流行减肥法，对身体往往都有严重危害

NO.3 这些号称有效的减肥法，只会帮你的钱包瘦身

第四章 会吃就能瘦，是真的吗？

NO.1 你不可不知的能量密度和营养素

NO.2 你的脂肪，都是这样堆积起来的

NO.3 除了饮食，你还要注意这几点

第五章 运动减肥，怎样才有效？

NO.1 运动能减肥吗？

NO.2 科学运动减肥四要素

NO.3 三种流行的运动减脂法

NO.4 只靠运动减不了肥

第六章 怎样理解“减脂才是真减肥”？

NO.1 造成肥胖的三大原因

NO.2 为什么脂肪那么难减？

NO.3 科学减脂三要素

NO.4 如何才是有效的减脂？

NO.5 有效的减肥辅助手段

参考文献 /169

· · · · · (收起)

[教授大揭秘减脂这点事儿](#) [下载链接1](#)

标签

科学减脂

减肥

健康减脂

健康

减脂

减肥揭秘

评论

很实在的一本书，结合实际行动，期待自己的变化！

有理有据，很靠谱的减脂说，减肥真的还是要看专家怎么说。

多年的减肥路上从不气馁，有效果的反弹快，或者各种不健康，看了书后才知道自己走了很多冤枉路。此书让我知道减重不等于减肥，减肥有效果必须减脂

这本书很有用，掌握减肥原理与技巧，离减肥成功又近一步

终于明白为什么越减越肥了，之前减的是水分，根本不是脂肪。科学的减肥是减去多余的脂肪。很好的一本书，值得一读。

很专业，很全面。是一本关于减肥的百科全书。有几个关键内容：科学的减肥是减去人 体内多余的脂肪，而不是水分，蛋白质，积便。体重降了，不代表真的瘦了。肥胖不只是美不美的问题，更是和性命相关的问题。

值得一读

亲身体验科学减脂，极力推荐

一直想减肥，但是不知道具体要怎么做，看了这本书之后知道了要这么慢减肥，很好的书

很有价值的一本书 里面的内容都比较详细 值得正在减脂的朋友阅读

还不错，读了几遍，终于知道减肥知识了，以后对减肥不减营养有全面认识。支持。

此书从肥胖的本质出发，多方面阐述了科学减脂的重要性以及具体的减脂方案，是一本专业性极高的科普读物。

帮我正确认识科学减脂，收获健康；同时传播科学减脂原理，是一项福报的事业；

减肥，我们只听专家的！这本中科院院士编写的书，真的比较实用，墙裂推荐！！

相当专业的一本书了！大家都应该读一读，以后减肥不踩雷，也避免亲戚朋友减肥掉坑里。我是在减肥道路上走过很多弯路的人，就一个感慨，这本书出得太晚了！！

第一：深度解析了科学减脂的原则，并且分析了市面上很多不科学不健康的减的方式，让需要减脂的人可以少走弯路，少交智商税。

第二：也全面讲了很多营养知识，营养太重要了，减肥的人需要营养均衡，不减肥的人也需要营养均衡，读完这本书，大家可以生活更健康更科学。

减肥一直在路上，却不知道走了那么多冤枉路。虚假减肥成本实在太高了，不但是钱花了，时间浪费了，关键是自己身体被自己糟蹋了。

还好还好，这本书的到来还不算迟，感恩科学家们的无私奉献，为我们解读了原理，也感恩爱读书的自己，终于可以改变自己的命运啦啦啦啦啦

很棒，很专业。专家团队够给力

非常权威的一本减脂教科书，解答了心中的很多疑问，现在才知道，原来肥胖是这样的，减肥是这样的

让我对减肥这件事情彻底改变认知，好像也没有想象中那么难了

[教授大揭秘减脂这点事儿](#) [下载链接1](#)

书评

这本书是我朋友介绍给我的，看完之后才知道之前自己是瞎减肥，现在每天看着这些健康减脂理论知识，感觉自己进步了很多。没有口水话，满满都是知识。看作者阵容就知道是干货了，减肥真不能瞎减，许多人是不吃饭。不吃饭营养不够，胖人需要更多的营养进行能量代谢。不是不吃...

一开始关注到这本书，是因为书名叫《教授大揭秘减脂这点事儿》，于是好奇是那些专家写的，就翻开来看了。没想到的是，编写阵容很强大，完爆个别网红减肥书。书本内容专业且易懂，让人容易了解减脂知识，也容易坚定减脂信念。最让人印象深刻的是提到了“肥胖是一种病”，让人...

我这个人看书比较实在，就是只看名家著作。减肥这种专业活，更得看名家怎么说。

知名主编：《教授大揭秘

减脂这点事儿》由中国工程院院士，中华人民共和国卫生部原副部长，中华预防医学会长王陇德院士及世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问，联合国绿色工业组织专家委员会...

这本书很清晰的告诉我们怎么科学减脂，通过这本书普及了好多知识，让我知道了肥胖的危害是那么多。。。。。一开始也是以为能吃是福，肥胖是营养好，才发现肥胖也可能是营养不良。里面提到的不科学减肥法，令我想到以前的节食减肥法，想想都后怕。这...这本书的科学减脂方法很专...

本来想在豆瓣找一些可以知道快速减肥的工具书来看看学习的，但是当我找到这本书之后，才知道当初的想法是错的，很多东西都要循序渐进的，不可能一步登天。虽然本人不是肥胖人士，但是随着年龄的增长和工作压力带来的各种影响，小肚子、赘肉什么的都来了。这本书让我更了解到导...

减肥不能只看体重，外行看体重，内行看体脂率。人是怎么发胖的，简单来说，一口一口吃出来的。专业点说，长期能量过剩，多余能量转化成了脂肪。很多人认为，胖人营养好、吸收好。其实胖人才是营养不良，要弄清楚能量过剩和营养过剩是两个概念。许多胖人不爱吃水果、蔬菜，水果...

期待了许久的这本书终于上架了，看过一遍之后总结一下：

一，节食不能减肥：因为节食导致营养素缺乏，节食导致基础代谢降低，节食会影响记忆力。节食会导致营养不良性脂肪肝的发生。节食会导致暴饮暴食或者厌食症的发生。
二，腹泻不能减肥：因为腹泻时拉的是便便和水分，不可...

[教授大揭秘减脂这点事儿](#) [下载链接1](#)