

减肥、代谢说了算



[减肥、代谢说了算_下载链接1](#)

著者:戴安娜·克雷斯(Kress.D.)

出版者:凤凰出版传媒集团，译林出版社

出版时间:2012-1-1

装帧:平装

isbn:9787544723602

《减肥,代谢说了算》不仅能让你瘦身,更能让你健康! 如果你: 已节食数年, 体重却一再疯狂反弹腰部游泳圈越积越大竟然没有那些吃起来肆无忌惮的人苗条坚持锻炼, 还是用药不断睡眠充足, 却浑身乏力健忘, 思维分散, 注意力很难集中对面包、薯片、意大利面等碳水化合物极度渴求如果你患有: 糖尿病/高血压/骨质疏松症/经期不规律/轻度抑郁焦虑/眼睛干涩/性冲动降低那么, 《减肥,代谢说了算》你找对了。因为这不是一本普通的减肥书, 它还能让你更健康、更幸福!

作者介绍:

作者: (美国)戴安娜·克雷斯(Kress.D.) 译者: 于坤

戴安娜·克雷斯, 是一名注册营养师, 具有多年实践经验的营养学家。她擅长的领域包括病态肥胖的饮食治疗、减肥、糖尿病的治疗和预防、代谢性综合征和心脏营养。克雷斯是美国糖尿病协会、美国糖尿病教育协会以及新泽西州糖尿病教育协会的成员。她曾在医院的多个临床部门工作, 并为学校等机构进行过咨询, 还在多家报纸、杂志上发表过文章。目前, 她在莫里斯敦营养中心开有自己的私人诊所。

目录: 序言 身体计划

第一部分 与众不同的新陈代谢

1 一个改变你人生的计划

2 这是你吗

3 了解自己独特的新陈代谢

4 我们的身体到底发生了什么

第二部分 减肥三部曲

5 第一步——碳水化合物处理的恢复: 令你获得新生的8周

6 第二步——过渡: 摄入碳水化合物类食品的健康途径

7 第三步——持续一生的体重反弹预防

8 持久健康的原则

9 关键环节——锻炼

10 不采用量表如何监测进度

11 特殊食物: 第一步期间素食主义者、外出就餐者的食谱

第三部分 探索关于健康和生命的问题

12 糖尿病链接

13 发生在过渡期的故事

14 积极思考的动力

第四部分 食谱

早餐

开胃菜和小点心

汤和色拉

主菜

配菜

烘烤食物和其他甜品

术语表

鸣谢

• • • • • ([收起](#))

[减肥、代谢说了算_下载链接1](#)

标签

瘦身

健康

纽约时报

美国

生活

女人

食谱

(四)健康—减肥

评论

[减肥、代谢说了算_下载链接1](#)

书评

[减肥、代谢说了算_下载链接1](#)