

<<高薪企业要览>>

图书基本信息

书名：<<高薪企业要览>>

13位ISBN编号：9787806510360

10位ISBN编号：7806510362

出版时间：2002-01

出版时间：羊城

作者：雷民 等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<高薪企业要览>>

内容概要

本书介绍了肥胖发生的原因、科学减肥方法及不同热能等级的减肥健身食谱套餐，使减肥者达到既然减肥又健身的目的。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，不仅适合肥胖者阅读，而且对正常人的日常饮食也具有科学指导意义。

书籍目录

第一章 饮食减肥的基本知识 一、营养与健康 二、营养与肥胖 三、平衡膳食 第二章 如何进行饮食减肥 一、肥胖及肥胖度的判定 二、体力劳动强度等级的确定 三、基础代谢的确定 四、每日热能需要量的确定 五、每日热能供给量的确定 第三章 减肥健身食谱安排 一、为什么叫“减肥健身食谱” 二、如何选择食谱套餐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>