

《品质生活》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：12开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506479738

编辑推荐

身材变形、开始掉发、出现皱纹、常常疲劳……都是代谢力下降惹的祸。代谢力的提升有促进消化、吸收、分解、合成及排泄等作用，帮助身体内脏正常运作。学习本书，了解代谢力，吃对食物、做对运动，维持窈窕身材，保持健康活力。

内容简介

随着年龄的增长，身材开始慢慢变形、皮肤出现皱纹，身体常常觉得疲劳，事实上都是代谢力下降惹的祸。人们在摄取食物后，代谢力的提升可以使人体内的消化、吸收、分解、合成、排泄等作用增强，改善体内各脏器的功能。学习本书，了解代谢力原理，吃对食物、做对运动，保持健康活力。

作者简介

许云卿

宏恩医院营养师室主任

学历.私立辅仁大学食品营养研究所营养组.中国医药学院营养学系 经历.台北市立联合医院营养师.台北市立中医医院营养师.宏恩医院营养师室主任（现任）

雷明诚

伊士邦专业资深有氧教练 专业证照.国际康体专业学院（IHFI）私人教练.国际运动有氧体适能联盟（FISAF）体适能指导员.美国有氧体适能协会（AFAA）重训教练.折叠自行车（X-Bike）越野飞轮指导员.KEISER m3飞轮教练证.莱美杠铃（Les mills body pump）教练.莱美身体平衡（Les mills body balance）教练.莱美有氧小球操橡皮绳操（Les mills body vive）教练.运动伤害复健按摩。

目录

Part 1 变老、变胖，都是代谢力下降惹的祸

30岁开始，体力、肌肤、身材大不如从前

代谢力变差，会有哪些症状

“代谢力”是把营养素转化成为能量的小帮手

与胖瘦有关的3种代谢能量

代谢力变差—身材的杀手

“这里酸、那里疼”是让代谢变慢的杀手

肌肉是人体的第二颗心脏

好的睡眠质量及习惯帮助提升代谢力

学会正确呼吸也能提高代谢力

Part 2 提高代谢力的饮食法则

低GI食物是胖子的救星

为了健康，摄取低GI饮食吧

认清带着美味面具的高GI食物

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)