

好方法·帮助孩子高效减肥

好方法·帮助孩子高效减肥书籍信息

书名：好方法·帮助孩子高效减肥

I S B N : 9 7 8 7 1 1 7 3 3 4 1 7 4

作者：张宇 & n b s p ; 唐芹 & n b s p ;

出版社：人民卫生出版社

出版时间：2 0 2 2 - 0 9

页数：

价格：6 7 . 6 0

纸张：纯质纸

装帧：精装

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 保健 / 养生 & n b s p ; 女性 / 儿童 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：好方法·帮助孩子高效减肥 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x

好方法·帮助孩子高效减肥

好方法·帮助孩子高效减肥寄语

版权说明：本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：好方法·帮助孩子高效减肥 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

好方法·帮孩子高效减肥

好方法·帮孩子高效减肥书籍简介

本书主要从家长的角度，讲解与胖孩子相关的问题，肥胖不仅是遗传因素，还有其他很多原因，减肥也不是简单的饿肚子，在帮孩子减肥这件事儿上，家长大有作为。内容主要有以下几点：1．家有胖娃的烦恼，如何评估孩子的体重？2．找到胖“根”，到底什么原因导致了孩子肥胖？3．减肥营养观，减肥不能吃肉吗？4．聪明家长这样选择零食。5．儿童运动处方。6．减肥方法大比拼。7．减肥食谱定制诀窍，试试自己做减肥套餐。8．制订合理减肥计划。9．减肥如何避坑。

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。

信息来源：好方法·帮孩子高效减肥 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

好方法·帮助孩子高效减肥目录

家有胖娃的烦恼

为什么传统观念中会喜欢胖娃娃 / 2

国内胖娃娃现况 / 3

胖娃娃一定要瘦身吗 / 4

减肥为啥要从娃娃开始 / 6

减肥会对孩子身体和发育产生影响吗 / 8

我们眼中的胖，其实也不一样

如何科学评估孩子是否肥胖 / 11

胖也是分种类的 / 13

奶胖是真胖吗 / 14

不同肥胖对健康有哪些影响 / 16

找到你家的胖“根”

家里胖子多也“传染” / 19

孕期吃得多、运动少有影响 / 19

低体重儿和早产儿更易发胖 / 21

能吃是福？胃就是这样被撑大的 / 23

挑食和偏食哪样都不好 / 25

零食选不好，肥胖跑不了 / 25

有些疾病容易造成肥胖 / 28

斩掉胖根需要坚持

减肥需要有信心 / 31

家长要给孩子做榜样 / 31

孩子饭量大吃不饱怎么办 / 33

孩子挑食怎么办 / 35

孩子就爱吃油炸食品怎么办 / 3 6

孩子就爱吃甜食怎么办 / 3 8

孩子顿顿离不开肉怎么办 / 4 0

如何让宝宝爱上吃菜 / 4 3

减肥的营养观

减肥要保持营养素均衡 / 4 7

主食怎么吃才合适 / 5 0

该吃多少蔬菜 / 5 1

减肥儿童还能吃肉吗 / 5 3

该怎么吃水果 / 5 6

每天需要喝多少水 / 5 9

减肥过程中应注意补充哪些营养素 / 6 1

聪明的家长要会选择零食

零食到底算个啥 / 6 6

不健康零食的坏处有哪些 / 6 7

该怎么为小朋友选零食 / 6 9

如何戒掉不健康的零食 / 7 1

孩子只吃零食不吃饭怎么办 / 7 3

孩子就是爱喝含糖饮料怎么办 / 7 4

儿童减肥的运动处方

运动对减肥的作用 / 8 0

孩子就是不爱运动怎么办 / 8 1

适合孩子的运动减肥方法 / 8 4

运动减肥更要注重安全 / 8 6

三天打鱼两天晒网式运动能减肥吗 / 8 8

饥饿 运动减肥更靠谱吗 / 8 9

停止运动后体重反弹怎么办 / 92

减肥方法也要华山论剑

常见的减肥方法有哪些 / 96

这些减肥法效果好却伤身，须远离 / 97

抽脂术减肥真能一劳永逸吗 / 100

减肥药效果好？慎用 / 102

肥胖伤身更“伤心”

正确看待孩子的肥胖 / 105

减肥不是孩子一个人的战斗 / 105

减肥更要注重方法 / 107

不要忽略孩子的心理健康 / 108

只有睡得好，才能身体好

睡眠和肥胖也有关系 / 111

胖孩子嗜睡正常吗 / 112

打鼾是睡得香，还是窒息的前兆 / 114

患上睡眠呼吸暂停怎么办 / 116

远离肥胖睡眠时间 / 118

减肥，快乐一家人

家人对孩子减肥很重要 / 120

十步高效家庭融合减肥法 / 122

学会制作减肥日记 / 124

12 条须遵守的行为守则 / 126

减肥食谱有诀窍

一日三餐减肥食谱 / 130

3 日减肥食谱（举例） / 132

7 日减肥食谱（举例） / 134

减肥餐食谱设计原则	/	1 3 7
减肥餐中的食物如何替换	/	1 4 0
减肥餐食谱推荐	/	1 4 2
我的超级减肥计划		
7 天减肥计划	/	1 4 5
2 1 天减肥计划	/	1 4 8
3 个月减肥计划	/	1 5 0
半年减肥计划	/	1 5 5
减肥效果评估方法	/	1 5 7
学会计算体脂率	/	1 5 9
科学把控减肥速度很重要	/	1 5 9
做到这 7 点，减肥不反弹	/	1 6 1
注意！远离减肥这些“坑”		
肥胖是营养过剩？还可能是营养不良	/	1 6 5
不是所有的儿童肥胖都应该减肥	/	1 6 6
减肥是个慢活，不能只用体重来衡量	/	1 6 8
套用成人减肥法坏处多	/	1 6 9
控制饮食不等于饥饿模式	/	1 7 1
一日三餐很重要，哪餐不吃都不行	/	1 7 3
用水果当正餐要不得	/	1 7 5
减肥不能喝水吗	/	1 7 6
附录 A 学龄儿童青少年营养状况评价表	/	1 8 0
附录 B 中国儿童青少年零食指南（2018）	/	1 8 5

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：好方法·帮孩子高效减肥 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

好方法·帮孩子高效减肥

好方法·帮孩子高效减肥作者简介

营养与食品卫生学博士，近5年在国内外期刊发表专业学术论文20余篇，作为项目负责人承担国际合作项目1项，作为项目组核心成员参加5项营养课题、2项儿基会项目研究、1项达基金，参与编撰图书3部。在全国24所中小学累计义务授课超100学时；参与央视《健康、北京卫视《全民健康学院》等节目录制30余期。在《生活与健康》《大众健康》等杂志及网络媒体发表科普文章百余篇，累计超10万字，以视频形式科普

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。

信息来源：好方法·帮孩子高效减肥 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

好方法·帮助孩子高效减肥

好方法·帮助孩子高效减肥其它

编辑推荐

儿童青少年时期的超重肥胖危害孩子一生的健康，早日行动起来，采取有效的好办法，找回孩子的健康人生。

丁钢强 主任医师 中国营养学会副理事长、中国疾控中心营养与健康所所长

该书以通俗的语言、具体生动的案例、循循善诱的说理艺术，潜移默化地引导全民树立科学的健康理念，掌握健康的基本知识，养成健康文明的生活方式，共同守护儿童健康成长，托起健康中国的未来。

儿童肥胖会出现诸多健康问题，甚至会使得成年后心脑血管病发病提前。

如果你的孩子也正在被或可能潜在被肥胖所困扰，如果你不想让肥胖影响孩子的健康，就快来阅读这本书吧！

肥胖与许多疾病密切相关，儿童肥胖更应得到关注。远离肥胖要用科学正确的方法，这本书里给到了您答案！

作为孩子的母亲，同时也是一名心理医生，我深刻地知道让家长能够意识到自己原本坚持的爱孩子的方式其实是有问题的，这有多么重要。孩子只有多吃才好，吃少了就会担忧，这样非常可能会养出一个胖宝宝。所以，本书对于孩子的身心健康，以及指导家长刷新养育观念，都是非常有帮助的。

书摘插图

前言

自古以来，民以食为天。饮食不仅意味着生存，更与健康息息相关。在食不果腹的年代

，我们希望一日三餐带来的是温饱，现如今肥胖、超重问题不仅困扰成人，我们的孩子也受其困扰。

如何控制体重，达到既营养充足，又有一个匀称的身材，是每一位当家长的愿望，尤其是那些家有胖娃，却苦于无计可施的人。作为一名营养学博士，也是有着两个娃的奶爸，这些问题我看得更加清楚。二十载的科研学习与工作，让我掌握了很多家长不知道的知识。十余年的科普经历，更是让我了解了家长们需要什么。深谙用什么样的沟通方式，让每一位读者明白如何去做。

肥胖带来的后果是可怕的，尤其是发生在孩子身上，因为那将是他们一辈子的负担。但是，不正确的减肥方法是更恐怖的，因为一味盲目的，变本加厉地给孩子施压，会加速他们身体垮掉，带来不可逆转的后果。这样的案例我就见证过，一位家长为了让女儿能减得快，靠饥饿和高强度的运动，后体重确实降下来了，但终的结局是孩子不仅抑郁了，还患上了厌食症。这样的悲剧本不该发生，每一位家长都是爱护孩子的，无论初衷是多么的好，如果方法是错的，那结果就不会好到哪里去。

我曾经帮过很多人，尤其是胖孩子成功减肥。让我感到欣慰的是他们不仅瘦下来了，而且非常健康，并没有因为减肥而产生新的问题。作为一名营养学工作者、一名奶爸，我深知为父母者是多么的不易，所以更希望能帮助更多的人。我找到了十余位各领域专家，说出了我的想法，大家一起编纂了这本书。目的只有一个，就是帮助正处于迷茫的你们重拾帮孩子减肥的信心，用科学的方法，让我们的孩子健康地瘦下来。

张宇

2022 年7 月

& n b s p ;

书籍介绍

& n b s p ; 本书主要从家长的角度，讲解与胖孩子相关的问题，肥胖不仅是遗传因素，还有多原因，减肥也不是简单的饿肚子，在帮孩子减肥这件事儿上，家长大有作为。内容主要有以下几点：1 . 家有胖娃的烦恼，如何评估孩子的体重？2 . 找到胖“根”，到底什么原导致了孩子肥胖？3 . 减肥营养观，减肥不能吃肉吗？。4 . 聪明家长这样选择零食。5 . 儿

运动处方。6 . 减肥方法大比拼。7 . 减肥食谱定制诀窍，试试自己做减肥套餐。8 . 制订合
肥计划。9 . 减肥如何避坑。

版权说明：本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：好方法·帮孩子高效减肥 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[好方法·帮孩子高效减肥](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mo](#)

[P好方法·帮孩子高效减肥](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[E好方法：帮孩子高效减肥](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[A好方法：帮孩子高效减肥](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[M好方法：帮孩子高效减肥](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[W好方法：帮孩子高效减肥](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[T好方法·帮孩子高效减肥](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)