

肥満対策 ガイドブック

肥満を正しく理解し、健やかな身体づくりの手引き

No1

総論編

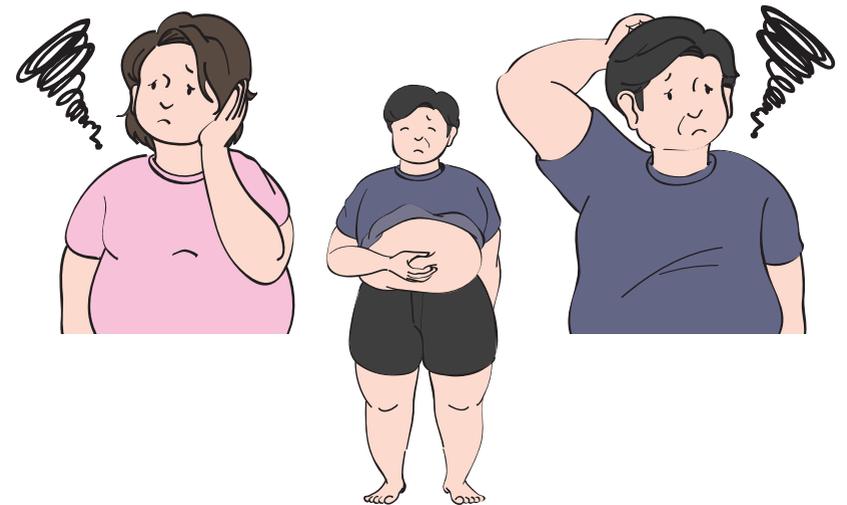
肥満とは、内臓脂肪とは、
異所性脂肪とは



まえがき

この半世紀、肥っていることには多くの注目が寄せられてきました。痩せるための食事、レシピ、痩せる効果のあるお薬など、話題は尽きません。

減量が難しいのはそれなりに理由があります。まだ分かってないこともたくさんあります。間違った方法を信じていたかもしれません。



肥満を理解して、肥満への対策を正しく実践するための手引き書です。質問 (question) と答え (answer) の形 (Q&A) で示しています。是非ご一読して下さい。きっと、初耳の事実も見つかると思います。