

2010年内科护理：肥胖的预防加强运动护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_86_85_c21_727.htm

运动主要采取耐力性运动，如步行、慢跑、自行车、游泳、球类、体操、舞蹈等。运动不能剧烈，时间可以长一些，以消耗多余的能量，这种运动又称“有氧运动”。运动时间越长，能源物质中的脂肪动用就越多，同时也消耗掉多余的糖类，防止其转化为脂肪，最终达到减肥的目的。经常参加慢跑、爬山、打拳等户外运动，既能增强体质，使体形健美，又能预防肥胖的发生。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年内科护理：肥胖易引起肝胆病变 2010年内科护理：肥胖易患内分泌及代谢性疾病 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com