

<<优秀运动员营养实用指南>>

图书基本信息

书名：<<优秀运动员营养实用指南>>

13位ISBN编号：9787500931485

10位ISBN编号：7500931484

出版时间：2007-7

出版时间：人民体育出版社

作者：杨则宜

页数：164

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>

<<优秀运动员营养实用指南>>

内容概要

《中国体育教练员参考教材：优秀运动员营养实用指南》从营养学基础知识讲起，以实例的形式，介绍了运动员不同时期、不同环境、不同项目需求情况下常见的营养问题及其解决方案与对策，运动营养方案的制订和评估方法等内容。

教材融入了运动营养学领域的最新研究成果，深入浅出，具有很好的实用性和参考价值。

<<优秀运动员营养实用指南>>

书籍目录

第一章 与运动相关的基础营养学知识第一节 运动与能量代谢第二节 运动与碳水化合物第三节 运动与蛋白质第四节 运动时脂肪的利用第五节 运动与无机盐第六节 运动与水第七节 运动与维生素第二章 运动训练过程中常见的营养问题及解决对策第一节 体能不足的营养解决对策第二节 力量素质低下的营养解决对策第三节 运动性疲劳的营养解决对策第四节 运动性低血清睾酮的营养解决对策第五节 运动性贫血的营养解决对策第六节 运动性免疫力低下的营养解决对策第七节 减控体重期间的营养解决对策第三章 训练和比赛期的营养补充第一节 训练期间的营养补充第二节 比赛期间的营养补充第四章 特殊环境下的营养补充第一节 高原训练中的营养补充第二节 热环境下训练的营养补充第三节 冷环境下训练的营养补充第五章 运动员营养评估与运动营养方案的制订第一节 运动员的营养评估第二节 营养配餐与运动营养方案的制订方法

<<优秀运动员营养实用指南>>

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>