

<<运动·营养>>

图书基本信息

书名：<<运动·营养>>

13位ISBN编号：9787530431962

10位ISBN编号：753043196X

出版时间：2005-8

出版时间：北京科学技术出版社

作者：北京康比特运动营养研究所

页数：261

字数：197000

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>

内容概要

在《全国健身计划纲要》颁布周年之际北京康比特运动营养研究所编写了《运动·营养》一书。这是一件非常有意义的事随着人们生活水平的提高，体育锻炼、运动营养已成为人们的生活时尚和重要的生活方式。

在我国越来越多的人为了健康和娱乐参加体育锻炼，《运动·营养》根据大家需求介绍了如何科学锻炼，如何在锻炼中合理营养。

《运动·营养》还告诉大家“生命不仅在于运动，还在于营养”。

无论什么年龄段的人，采用什么运动方式，适当的营养对保持每个人的运动水平和健康状况都有非常重要的作用。

营养和运动是高质量生活的两个基本要素，它们二者结合在一起将给机体带来一些良性的改变，从而增朝向帮忙的健康。

合理的膳食和营养补充会使你更强壮、更健康、更长寿。

作者简介

康比特运支营养研究所成立于1998年，随着公司的不断壮大，研究所在规模、技术力量上不断增大、增强。现在，研究所已经由原来的几个人发展为十几人从原来单一的竞技体育产品研发发展为多元的竞技体育、全民人健身、学校我体育及大众产品的研发从原来的单一技术支持体系扩大到

书籍目录

第一章 运动营养对健康的重要作用 第一节 健康与亚健康 第二节 运动营养与健康、亚健康第二章 健身运动与营养 第一节 健身运动与营养概述 第二节 健身运动容易忽视的营养问题 第三节 健身运动与营养素 第四节 膳食营养计划的制定 第五节 大众健身常见项目的营养补充第三章 健康减肥与运动营养 第一节 肥胖的成因、危害与总判定 第二节 减肥误区面面观 第三节 肥胖的运动和营养解决方案第四章 健美增肌与营养 第一节 健美增肌的原理 第二节 科学健美的运动营养手段 第三节 健美运动与兴奋剂的危害第五章 儿童、青少年运动与营养 第一节 儿童、青少年运动营养需求 第二节 提高儿童、青少年体质健康的运动干预措施 第三节 提高儿童、青少年体质健康的营养干预措施第六章 中老年人运动与营养 第一节 中老年人营养需求 第二节 中老年人膳食营养补充 第三节 中老年人运动营养食品的合理选择第七章 女性运与营养 第一节 女性的生理特点和身体特点 第二节 女性健身运动方案 第三节 女性常见营养问题及其营养干预措施第八章 体力活动、营养与慢性病 第一节 心血管病的体力活动与营养 第二节 为糖尿病的体力活动与营养

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>