

<<健身营养指南>>

图书基本信息

书名：<<健身营养指南>>

13位ISBN编号：9787536686458

10位ISBN编号：7536686455

出版时间：2007-4

出版时间：重庆出版社

作者：吉姆·布莱尔

页数：204

译者：孙法理

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>

## <<健身营养指南>>

### 内容概要

无论你目前的身体如何，阅读本书都会尾部你的健康状况，让你享有并保持更健康的生活方式。

不管你的目标是减肥、降低血压，还是全面提高身体素质，营养和健身的结合是否得当，都是你最终能否达到目标的关键所在。

正确的营养建议、评估你目前的健康状况将有助于你从各种健身运动中得到尽可能多的好处，如步行，跑步，在家练习平衡球、哑铃以及在健身房进行基本器械练习。

本书为实现你的具体目标精心设计健身计划，让你不会为何时健身而烦恼。

本书还为你定期调整健身计划，提供多种选择，使你持久保持健身动力。

关注60多岁人士的健身和营养需要。

提供针对增加腹部肌肉、减轻腰部疼痛、降低血压以及减肥的有效锻炼方法。

400余幅描绘健身动作、记录健身进展的图表。

## <<健身营养指南>>

### 作者简介

吉姆·布莱尔执教和指导了多只运动队的训练和健身，包括新西兰国家橄榄球队、新西兰赛艇队、新西兰女子曲棍球队，以及新西兰国家板球队。他还拥有一家健身中心，在此，他把用于运动队的健身原则用于普通人。

<<健身营养指南>>

书籍目录

引言第1章 我们面临的挑战寿命的延长并没有伴随健康水平的同步提高健康的目标正确评估自己的健康状态第2章 关注健身选择最适合你的关注常规健身初学者营养入门指导怎么才能做到平衡膳食呢正确对待糖类（碳水化合物）第3章 自我评估有氧耐力测试如何测量你的脉搏有氧耐力测试——踏阶测试恢复脉率力量测试柔韧性测试血压脂肪含量测试全身评价客观看待你的膳食习惯膳食自我评估定量体脂体脂占体质量（体重）的百分比家族史每日记录膳食日志食物频率表膳食习惯第4章 营养与健身，方式要甄别体脂和血压为了营养请选择在家就餐推荐的每日最少食物份混杂类食物糖类（碳水化合物）蛋白质脂肪微量元素铁钙钠素食者60岁人的特殊营养建议第5章 制定你的训练课程计划

<<健身营养指南>>

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>