第一图书网, tushu007.com

<<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：9787536686465

10位ISBN编号：7536686463

出版时间：2007-4

出版时间：重庆出版社

作者：吉姆·布莱尔

译者：吴万虹

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

无论你目前的身体如何，阅读本书都会改善你的健康状况，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，让你不会为何时何地健身而烦恼。
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。

<<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　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　岁人的特殊营养建议第5章 制订你的训练课程计划　目标训练范围（TTZ）　热身和放松运动　伸展运动　有氧耐力训练课程　快步行走课程　快步行走和慢跑课程　慢跑课程　循环训练　循环训练入门课程　腰背部疼痛缓解训练计划　通过锻炼腹肌以加强腰背部的训练　力量训练　塑造健美的腹部肌肉　有氧健身长期训练计划　健身房里的力量训练　健身房里的力量训练练习　力量维持训练计划　根据训练要求制订合理的膳食计划　能量平衡　计算出自己的能量需求　饮食计划　生命中的一天　黄金定律　训练前或训练后适宜补充的小吃类食品

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