

图书基本信息

书名：<<生命在于运动和营养-规律运动合理营养创建健康生活方式>>

13位ISBN编号：9787811005547

10位ISBN编号：7811005549

出版时间：2006-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨则宜

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>

## <<生命在于运动和营养-规律运动合理营>>

### 内容概要

从上个世纪以来，随着对健康生活方式的研究的不断深入，越来越多的人崇尚规律运动加合理营养的健康生活方式，人们的生活质量的确有了很大的提高。

《生命在于运动和营养》将就国内外关于运动加营养健康生活方式的研究进展和已经形成的概念，我国不同人群存在的亚健康、慢性病，甚至过劳死等问题，不同人群保持健康应该采用的相应的运动方式和营养学手段等进行系统的介绍。

希望这一新理念和可行的健康手段能够成为大家的良师益友，并使大众在健康生活方式的实践中受益，真正得到高质量的生活。

使每一位崇尚规律运动加合理营养的健康生活方式的人既成为对社会有所作为和贡献的人，同时又是健康和快乐的人。

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>