

<<运动健身与合理营养>>

图书基本信息

书名：<<运动健身与合理营养>>

13位ISBN编号：9787811131710

10位ISBN编号：7811131714

出版时间：2007-4

出版时间：湖南大学出版社

作者：陈松娥

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>

## <<运动健身与合理营养>>

### 内容概要

本书分五个部分，从“运动、营养与健康的关系”开始，在详细阐述“运动处方、运动与能量”的基础上，对“运动健身的合理膳食营养”和“特殊人群的运动处方和营养补充”进行了探讨；同时，分析借鉴国内外最新科研成果，对运动健身与合理营养的关系、健身者的运动处方和营养补充方案进行了研究，融全民健身与合理营养为一体，解决了健身人群怎样合理营养的问题，为广大运动健身爱好者提供理论指导。

本书内容深入浅出，易懂、易学、易操作，且效果立竿见影，是大众读者的健康指导书。

<<运动健身与合理营养>>

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>