

<<运动营养金标准>>

图书基本信息

书名：<<运动营养金标准>>

13位ISBN编号：9787500937609

10位ISBN编号：7500937601

出版时间：2010-4

出版时间：人民体育出版社

作者：格伦·卡德维尔

页数：219

译者：任青

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>

<<运动营养金标准>>

内容概要

本书为备受欢迎的澳大利亚体育“运动营养金标准”的指南书籍，适合精英运动员、体育爱好者、教练员和健康专业人士，为一部实用营养向导，适合想了解运动营养学最新发展，但时间宝贵的人士。

“运动营养金标准”一书通俗易懂，读者在需要专业建议时，只需几秒钟就能找到。

本书中就“液体摄入”和“肌肉伸缩”的学术讨论可以给所有运动员带来益处，使大家在任何体育项目中受益。

本书还解释了如何通过合理的蛋白质、糖类、维生素和液体的摄入来建立耐力和能量。

尤其有益的是关于安全明智的燃烧脂肪、建立肌肉群和减肥的好点子。

读者将这些指导融入他们的日常生活后，在外出就餐、阅读食品说明书和选择零食时会更加自信！

<<运动营养金标准>>

作者简介

作者:(澳大利亚)格伦·卡德维尔 译者:任青等

<<运动营养金标准>>

书籍目录

第一部分 运动员体育营养原则 第一章 体育营养与能量系统 第二章 成长营养所需的蛋白质
第三章 碳水化合物所提供的能量 第四章 健康所需的钙、铁、维生素 第五章 用于水合作用、
降温和能量的液体第二部分 选择好训练和比赛中的食品 第六章 消化与进食的时间 第七章 在
训练之前、期间和之后该吃什么 第八章 营养补充品 第九章 运动员的厨房食品 第十章 餐厅
与旅途中的饮食第三部分 运动员体重控制 第十一章 肌肉训练和增加体重的策略 第十二章 燃
烧脂肪和减肥策略食物营养价值表参考文献作者简介

<<运动营养金标准>>

章节摘录

<<运动营养金标准>>

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>