

<<健康生活丛书>>

图书基本信息

书名：<<健康生活丛书>>

13位ISBN编号：9787507718003

10位ISBN编号：750771800X

出版时间：2001-6

出版时间：学苑出版社

作者：田美红

页数：176

字数：105

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

本书是一本由运动营养学专家撰写的指导专业和非专业健美人群在健美训练期间,科学地摄取营养饮食,以达到个体的营养平衡及事半功倍的训练效果;本书共分五部分:一、生命与营养;二、合理的营养结构与理想的膳食模式;三、调整膳食促健康;四、减肥专栏;五、健美增肌专栏。

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>