第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者:(澳大利亚)格伦·卡德维尔 译者:任青 等

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

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一图书网, tushu007.com

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