第一图书网, tushu007.com

<<健身营养指南>>

图书基本信息

书名：<<健身营养指南>>

13位ISBN编号：9787536686403

10位ISBN编号：7536686404

出版时间：2007-4

出版时间：重庆出版社

作者：(新西兰)布莱尔(Blair,J.)

页数：216

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

在开展任何运动计划之前，你都应先向健康保健专业人员、医生进行详细的咨询。
如果你发现身体有任何需要注意的特殊情况，那么你需要定期与他们讨论你的个人身体情况，以便根据专家的建议调整你的运动训练计划。
无论你目前的身体如何，阅读本书都会改善你的健康状况，让你享有并保持更健康的生活方式。
不管你的目标是减肥、降低血压，还是全面提高身体素质，营养和健身的结合是否得当，都是你最终能否达到目标的关键所在。
正确的营养建议、评估你目前的健康状况将有助于你从各种健身运动中得到尽可能多的好处，如步行，跑步，在家练习平衡球、哑铃以及在健身房进行基本器械练习。
本书为实现你的具体目标精心设计健身计划，让你不会为何时何地健身而烦恼。
本书还为你定期调整健身计划，提供多种选择，使你持久保持健身动力。
30岁人群的运动目的与运动能力自然与60岁人群有所不同，我们应该随着人们年龄的增长来调整运动方式和膳食的模式，从而达到有的放矢，事半功倍的目的。
在“健身营养阶段指南丛书”中，以10年为一个年龄段，讲述从30多岁到60多岁不同人群各自应该在运动和营养方面采取的适宜措施，尽可能做到量体裁衣。
本书关注30多岁人士的健身和营养需要，提供针对增强腹部肌肉、减轻腰部疼痛、降低血压以及减肥的有效锻炼方法，400余幅描绘健身动作、记录健身进展的图表。

<<健身营养指南>>

书籍目录

引言第1章　我们面临的挑战寿命的延长并没有伴随健康水平的同步提高健康的目标正确评估自己的健康状态第2章　关注健身选择最适合你的关注常规健身初学者营养人门指导怎么才能做到平衡膳食呢正确对待糖类（碳水化合物）第3章　自我评估有氧耐力测试如何测量你的脉搏有氧耐力测试——踏阶测试恢复脉率力量测试柔韧性测试血压脂肪含量测试全身评价客观看待你的膳食习惯膳食自我评估定量体脂体脂占体质量（体重）的百分比家族史每日记录膳食日志食物频率表膳食习惯第4章　营养与健身，方式要甄别体脂和血压为了营养请选择在家就餐推荐的每日最少食物份混杂类食物糖类（碳水化合物）蛋白质脂肪微量元素铁钙钠素食者岁人营养特别建议第5章　制订你的训练课程计划目标训练范围（TTZ）热身和放松运动伸展运动有氧耐力训练课程快步行走课程快步行走和慢跑课程慢跑课程循环训练循环训练入门课程腰背部疼痛缓解训练计划通过锻炼腹肌以加强腰背部的训练怀孕期间的锻炼力量训练塑造健美的腹部肌肉有氧健身长期训练计划健身房里的力量训练健身房里的力量训练练习力量维持训练计划根据训练要求制订合理的膳食计划能量平衡计算出自己的能量需求饮食计划生命中的一天黄金定律训练前或训练后适宜补充的小吃类食品

编辑推荐

无论你目前的身体如何，阅读本书都会改善你的健康状况，让你享有并保持更健康的生活方式。
不管你的目标是减肥、降低血压，还是全面提高身体素质，营养和健身的结合是否得当，都是你最终能否达到目标的关键所在。
正确的营养建议、评估你目前的健康状况将有助于你从各种健身运动中得到尽可能多的好处，如步行，跑步，在家练习平衡球、哑铃以及在健身房进行基本器械练习。
本书为实现你的具体目标精心设计健身计划，让你不会为何时何地健身而烦恼。
本书还为你定期调整健身计划，提供多种选择，使你持久保持健身动力。

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