

<<女性运动营养学>>

图书基本信息

<<女性运动营养学>>

内容概要

本书提供运动女性特定营养需求的最新研究及实用指导信息。每一章由相关领域的专家介绍，对骨骼健康、铁缺乏、闭经、身体形象、节食和饮食失调等等问题作详细分析。

本书是所有精英运动员、健美练习者、舞蹈演员、俱乐部运动者的必读书；也是教练、经理人、营养专家、运动医学研究者不可或缺的专业参考书。

我认为所有参加运动的女性都应该知道良好营养的重要性。这本书的独特之处在于提供了这样的理想机会，通过评估普通的营养问题和个体的营养计划，使你了解与参加运动的女性相关的最新问题等。它提供了一些非常宝贵的实用信息，并以简单易懂的风格撰写。总而言之，该书将让绝大多数运动员好好思索一番。

<<女性运动营养学>>

作者简介

安妮塔·比恩，理学学士，曾获1995年运动协会特殊成就奖，拥有营养学学位和十多年指导运动员、健美参与者和团队的经验。

安妮塔是《运动营养的全面指导》的作者，曾经为很多全国性的报纸、杂志（包括《健康与健美，更苗条与运动》）和书籍撰稿，并经常出现在电视节目中。

<<女性运动营养学>>

书籍目录

前言卡伦·皮克林引言：女性、运动与营养第一章 参加运动的女性的营养需求 安妮塔·比恩第二章 孕期营养 安妮塔·比恩第三章 铁和运动性贫血 埃里克·瓦茨博士第四章 月经周期、闭经和骨骼健康 简·威尔逊第五章 团体运动的营养 约翰·布鲁尔第六章 体脂和体重控制 克雷格·夏普教授第七章 减轻体重的实用策略 安妮塔·比恩第八章 体形和饮食失调 安妮塔·比恩第九章 竞赛准备：实用指导 佩吉·威灵顿第十章 体重达标 简·格里芬第十一章 饮食计划与点心 安妮塔·比恩和佩吉·威灵顿
索引

<<女性运动营养学>>

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>