活力男士 强身健体饮食



作者: (英) 莎拉·布鲁尔(Sarah Brewer) 著: 张定基翻译

出版社:福州:福建科学技术出版社;香港万里机构

出版日期: 2001

总页数: 77

介绍:本书阐述了挑选合适食物以摄取适当营养的重要性,分析了健身计划需要营养的食物作为基本餐饮要素的原因,指出了哪些食物最适宜与健身训练互相配合,介绍了多个卓有成效的健康饮食的例子。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/10430711.html) 查找全本阅读方式

活力男士 强身健体饮食 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/10430711.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/10430711.html

书名: 活力男士 强身健体饮食