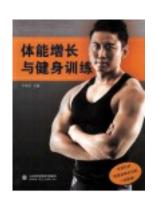
体能增长与健身训练



作者: 尹承昊主编

出版社:济南:山东科学技术出版社

出版日期: 2014.03

总页数: 310

介绍:本书从营养和训练两方面及不同视角,介绍了构建个性化"营养工程"的十大原则;强调基础膳食是合理营养的核心,营养补剂可锦上添花;既向读者介绍了科学膳食的搭配原则,也论述了食谱中各种主要营养素的作用,同时也推荐了与训练相适应的科学饮食与营养补充方案;另外,作者还从如何发展个体运动素质、特别……

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13503114.html) 查找全本阅读方式

体能增长与健身训练 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13503114.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13503114.html

书名: 体能增长与健身训练