

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