

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