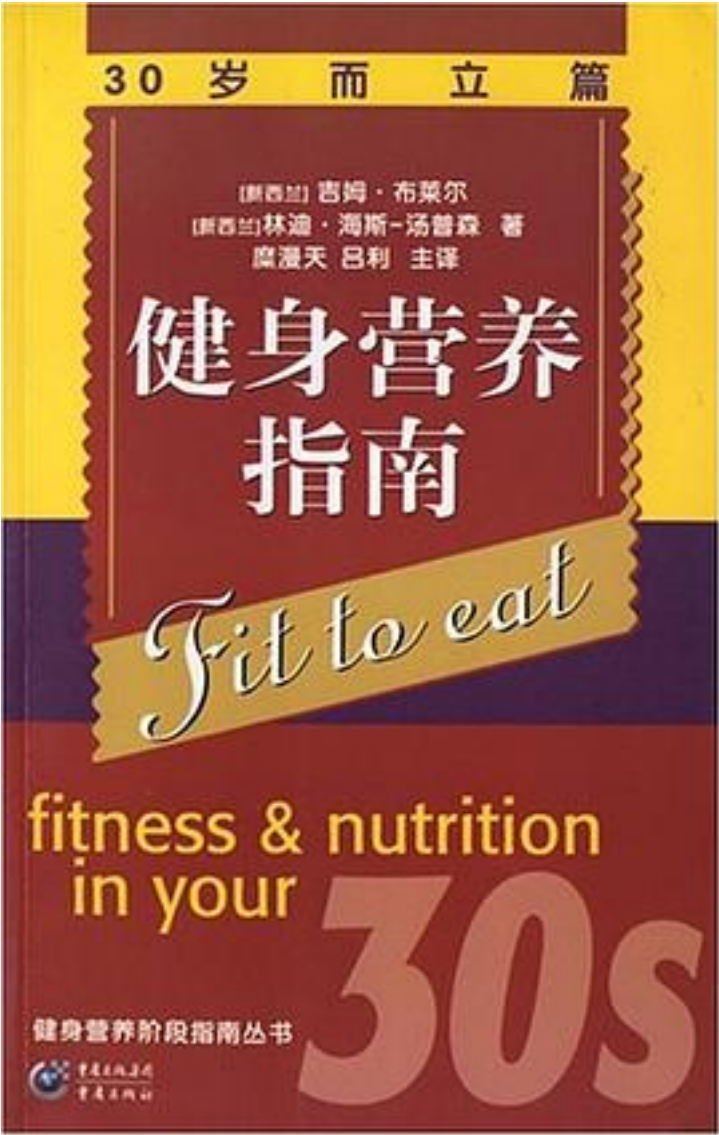


健身营养指南



[健身营养指南_下载链接1](#)

著者:(新西兰)布莱尔(Blair,J.)

出版者:重庆出版社

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787536686403

无论你目前的身体如何，阅读本书都会改善你的健康状况，让你享有并保持更健康的生活方式。

不管你的目标是减肥、降低血压，还是全面提高身体素质，营养和健身的结合是否得当，都是你最终能否达到目标的关键所在。正确的营养建议、评估你目前的健康状况将有助于你从各种健身运动中得到尽可能多的好处，如步行，跑步，在家练习平衡球、哑铃以及在健身房进行基本器械练习。本书为实现你的具体目标精心设计健身计划，让你不会为何时何地健身而烦恼。本书还为你定期调整健身计划，提供多种选择，使你持久保持健身动力。

作者介绍:

目录:

[健身营养指南_下载链接1](#)

标签

健身

营养

健康

运动

形体健美

科普

日

参考

评论

图文并茂，适合做工具书使用 里面提供了好几套不同的健身方法，还有各种健身工具的使用

看的主要是营养方面的。

MARK一下,有些内容和<拉伸>是相同的.

没有几页讲营养嘛

有点题文不符啊，关于营养和热量各种只是简单一体，大篇幅讲解动作跟循序渐进的基础健身计划，但是很多理论观念还是很正的，最后几页的黄金定律可以多读几遍。

这书靠谱

[健身营养指南_下载链接1](#)

书评

[健身营养指南_下载链接1](#)