

运动营养指导



[运动营养指导_下载链接1](#)

著者:张冰

出版者:清华大学

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787302156666

本书主要介绍营养学基本知识，并重点讲述运动与营养的关系，不同运动项目的营养需求，参与体育活动时应注意的营养问题等。

作者介绍:

目录:

[运动营养指导_下载链接1](#)

标签

运动营养

评论

[运动营养指导_下载链接1](#)

书评

这本书内容很好 尤其是前面的基础知识介绍部分 后面偏向于各个运动项目 如果没有兴趣的话， 把注意力放在前半部分即可

[运动营养指导_下载链接1](#)