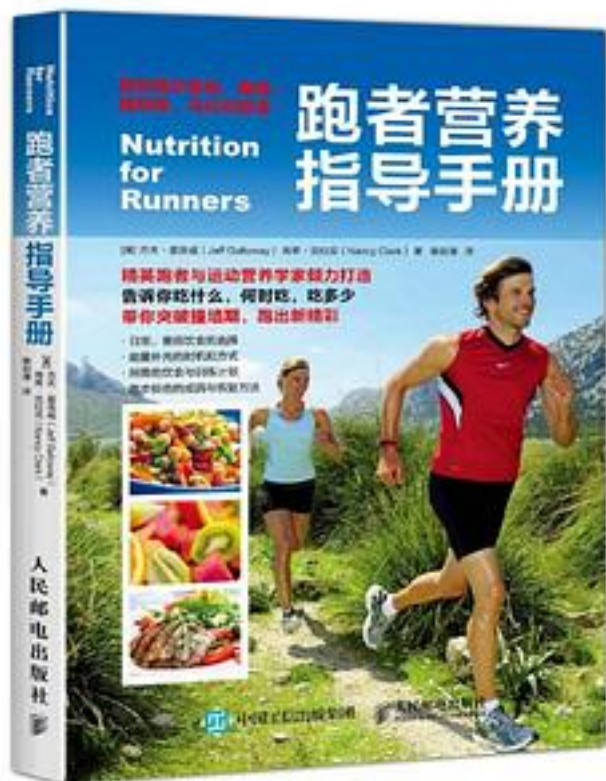


# 跑者营养指导手册



[跑者营养指导手册\\_下载链接1](#)

著者:【美】杰夫·盖洛威

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-12

装帧:平装

isbn:9787115463937

本书是美国跑步畅销书作者、精英跑者杰夫·盖洛威和营养学家南希·克拉克献给跑者的营养指导手册。《跑者营养指导手册》提供了在跑步运动中合理的饮食建议和系统的训练方法，帮助跑者采用正确的训练方式并改善营养状况，从而达到设定的目标。本书讲解细致，给出吃什么，何时吃，吃多少及如何配合训练安排的建议，为试图改变不在状态的身体或有多年跑龄的跑者带来丰富的营养摄取信息，帮助跑者制订更为健康的饮食与训练计划，是跑者的营养指导书。

作者介绍:

杰夫·盖洛威，曾经是一个平凡的少年跑者，他坚持学习和努力训练，终成为美国奥运田径选手。他是北美畅销跑步图书Galloway's Book on Running的作者，是《跑者世界》的专栏作家，还是每年200多场跑步健身活动上的励志演说家。盖洛威是“跑-走-跑”训练法的设计者，这个训练法的成功率超过98%。南希·克拉克，注册营养师（RD），专门研究运动营养学，在波士顿帮助不同年龄段的跑者和其他运动员均衡营养。畅销书Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook已售出55万册。她是一名跑者，也是一名自行车上班族，已经数次完成马拉松比赛。

目录: 第 1章 动动脑 6  
第 2章 跑者需要吃些什么 16  
第3章 血糖良好=动力提升 24  
第4章 饮食要有目的性 30  
第5章 南希·克拉克的重要观念 38  
第6章 能量补充 42  
第7章 有助于修复再生的营养物 48  
第8章 健康饮食指南 52  
第9章 早餐 70  
第 10章 午餐 80  
第 11章 零食 86  
第 12章 晚餐 94  
第 13章 燃脂 100  
第 14章 了解脂肪堆积和燃烧 104  
第 15章 燃脂百宝箱 112  
第 16章 热量预算 120  
第 17章 每餐饮食计划 126  
第 18章 为什么我们会存储脂肪 136  
第 19章 燃脂认知策略 142  
第 20章 燃脂训练计划 156  
第 21章 盖洛威式跑—走—跑策略 164  
第 22章 营养和锻炼神话 170  
第 23章 特殊问题 174  
第 24章 南希·克拉克的食谱 184  
第 25章 体形偏大 190  
第 26章 英雄——和你一样燃脂的人们 196  
第 27章 发现并解决问题 204  
第 28章 免受损伤 214  
第 29章 选择合脚的鞋 220  
· · · · · (收起)

[跑者营养指导手册\\_下载链接1](#)

标签

跑步

运动

营养

跑步书

## 评论

书中内容建议多，但理论观点少，同时存在文化差异，所提到的食物和标准基本无法满足。重要的信息是营养的补充和把控由大脑去主导。

-----  
一本不错的跑者营养书，迈开腿，管住嘴。  
管住嘴的好书，理性饮食只是有几人能做到？  
单位应该直接算好，毕竟盎司不是中国常用单位。

-----  
[跑者营养指导手册\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[跑者营养指导手册\\_下载链接1](#)