

《活力男士强身健体饮食》

图书基本信息

书名：《活力男士强身健体饮食》

13位ISBN编号：9787533518721

10位ISBN编号：7533518721

出版时间：1900-01-01

出版社：福建科学技术出版社

作者：莎拉·布鲁尔

译者：张定基

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《活力男士强身健体饮食》

内容概要

本书阐述挑选合适食物以摄取适当营养的重要性、分析健身计划需要有营养的食物为基本餐饮要素的原因，指出哪些食物最适宜与健身训练互相配合，介绍多个卓有成效的健康饮食的例子。

《活力男士强身健体饮食》

精彩短评

1、记得当时是用某品牌的健脑保健品里送的券在当当网换购的 内容比较丰富且较实用 能让男生知道怎样吃 吃什么对身体好。。。

《活力男士强身健体饮食》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com