

# 《营养时间的最佳选择》

## 图书基本信息

书名：《营养时间的最佳选择》

13位ISBN编号：9787562472637

出版时间：2013-10

作者：（美）艾维（Ivy, J.）,（美）波特曼（Portman, R.）

页数：229

译者：李文建

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](http://www.tushu000.com)

# 《营养时间的最佳选择》

## 内容概要

本书集运动生理学、运动训练学和运动营养学最新研究成果，是对取得最佳运动训练效果感兴趣者的必读教材；适合各类运动人才、教练、体育爱好者、减肥、营养师、健康咨询师、训练康复师和相关科研人员、学生阅读使用。

# 《营养时间的最佳选择》

## 精彩短评

- 1、 健身
- 2、 读完后对肌肉的合成的各个阶段以及所需的营养有了一个比较明确的认识。对于普通健身爱好者，抓住关键的时刻补充合适的营养可以事半功倍。

# 《营养时间的最佳选择》

## 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](http://www.tushu000.com)