

<<健康中年运动营养指南>>

图书基本信息

书名：<<健康中年运动营养指南>>

13位ISBN编号：9787500931690

10位ISBN编号：7500931697

出版时间：2007-8

出版单位：体育报业（原人民体育）

作者：杨则宜

页数：172

字数：97000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康中年运动营养指南>>

### 内容概要

针对我国各年龄段的人所存在的亚健康问题，作者提出了“生命在于运动和营养”的新理念。本书将以中年人在运动和营养两方面存在的问题，给他们以警示，并提出科学可行的解决方案。希望中年人在健康的状态下完成他们的历史使命，在创建事业辉煌的同时，以健康的体魄进入老年期。

## <<健康中年运动营养指南>>

### 作者简介

杨则宜，1943年出生于湖南省沅江县。

1981年毕业于北京大学医学部，运动医学研究所获硕士学位。

历任国家体育总局运动医学研究所副所长，中国兴奋剂检测中心主任，国际奥委会医学委员会委员和兴奋剂与运动生化委员会委员，国家体育总局体能恢复与运动营养专家组组长，国家体育

## <<健康中年运动营养指南>>

### 书籍目录

序言 第一章 健康与亚健康 一、“亚健康”名词的来由 二、中年人亚健康有哪些表现 三、造成中年人亚健康的原因 (一) 过重的心理压力 (二) 超量的工作负荷, 缺乏足够的休息时间 (三) 饮食无规律及膳食不合理造成营养不良或过剩 (四) 缺乏规律的运动锻炼 四、亚健康的现时和长远危害 (一) 慢性疲劳综合征 (二) 慢性疾病的过早发生 (三) “过劳死” 五、你是否处在亚健康状态 第二章 运动加营养, 远离亚健康 一、规律运动增强你的体质和体能 (一) 运动会给你的身体带来哪些益处 (二) 给自己选择一个最佳运动处方 (三) 健身运动的延续性 二、合理营养安排 (一) 中年人膳食中最常见的问题 (二) 中年人合理膳食的七项基本原则 (三) 营养品使用要从中年开始 第三章 运动营养防治中年早发慢性病 一、尽早发现和认真对待慢性疾病 二、不同的慢性病如何选择合适的运动营养手段 (一) 肥胖人的运动处方和营养补充 (二) 高血压人群的运动处方和营养补充 (三) 高脂血症人群的运动处方、膳食调整和营养补充 (四) 糖尿病人群的运动处方和营养补充 结语

<<健康中年运动营养指南>>

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:<http://www.tushu007.com>