

『筋トレ効果を最大化する タンパク質戦略』

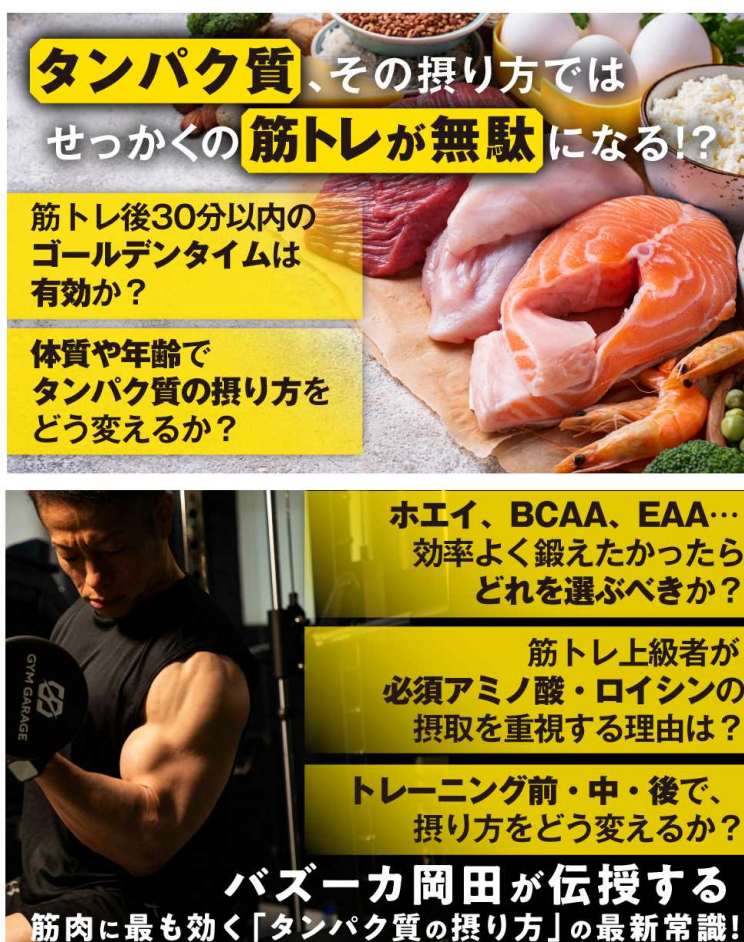
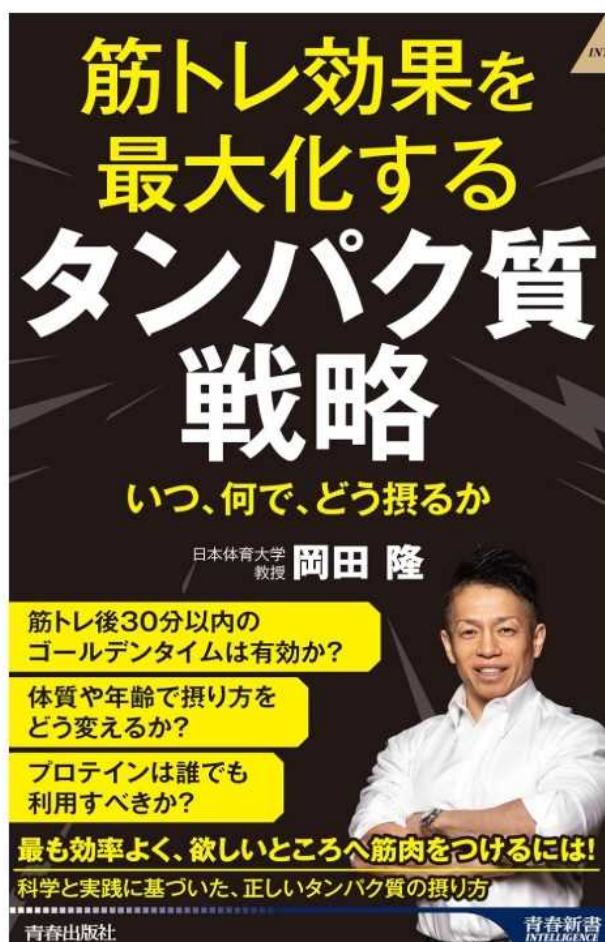
体育学部

教授 岡田 隆

2025.9

概要

筋トレブームが続く中、トレーニング効果を高めるには筋肉の元となるタンパク質を「いつ、何で、どう」摂るのがいいのか？
トレーニング後30分以内にタンパク質を摂る「ゴールデンタイム」は本当に有効なのか？プロテインは誰でも利用すべきなのか？
最新の研究成果をもとに、筋トレ効果を最大化するタンパク質の摂り方を指南します。



書籍情報

出版社名：青春出版社

タイトル：『筋トレ効果を最大化する タンパク質戦略』

著者名：岡田 隆

URL：<https://amzn.to/4mkFvM0>