

Használati útmutató az EBSCO adatbázisban elérhető elektronikus könyvekhez

A könyvekkel kapcsolatos tudnivalókat részletesen szemléltetjük, de ez ne ijesszen meg senkit, a tartalomjegyzék segítségével a minket érdeklő részekhez tudunk ugrani.

Tartalomjegyzék

Elektronikus könyvek elérése.....	3
Felhasználói fiók létrehozása	5
E-könyvek online olvasása.....	6
Kölcsönzés	9
Előjegyzés	13

Elektronikus könyvek elérése

A könyvek elérhetőek a TF Könyvtár internetes oldaláról (Források/E-könyvek), de az Adatbázisok menüpontból is eljuthatunk az EBSCO eBooks opcióhoz, valamelyik EBSCO által közvetített adatbázisra kattintva.

Fontos!

Az EBSCO e-könyvei otthonról nem érhetőek el. Az online olvasás és kölcsönzés csak az egyetemi számítógépekről lehetséges.

TE TESTNEVELÉSI EGYETEM

ENGLISH SPORTINNO NEPTUN WEBMAL ALUMNI JAM

EGYETEM FELVÉTELIZŐK HALLGATÓK OKTATÁS TUDOMÁNY HÍREK

Keresse fel a könyvtár felületét a tf.hu weboldalról-

EB-EZÜST A ZÁRÓNAPON

KIEMELT HÍREK

A könyvtár oldala

EGYETEM FELVÉTELIZŐK HALLGATÓK OKTATÁS TUDOMÁNY HÍREK

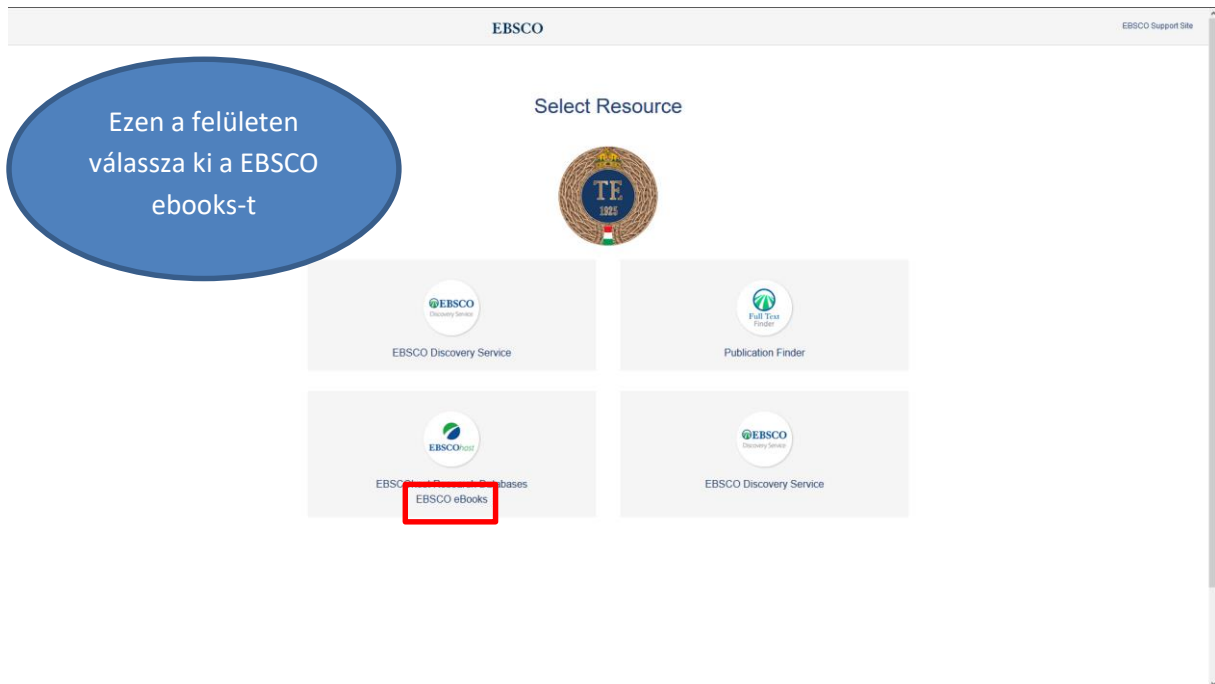
KÖNYVTÁR ÉS LEVÉLTÁR

KÖNYVTÁR ÉS LEVÉLTÁR

TOVÁBBI OLDALAK

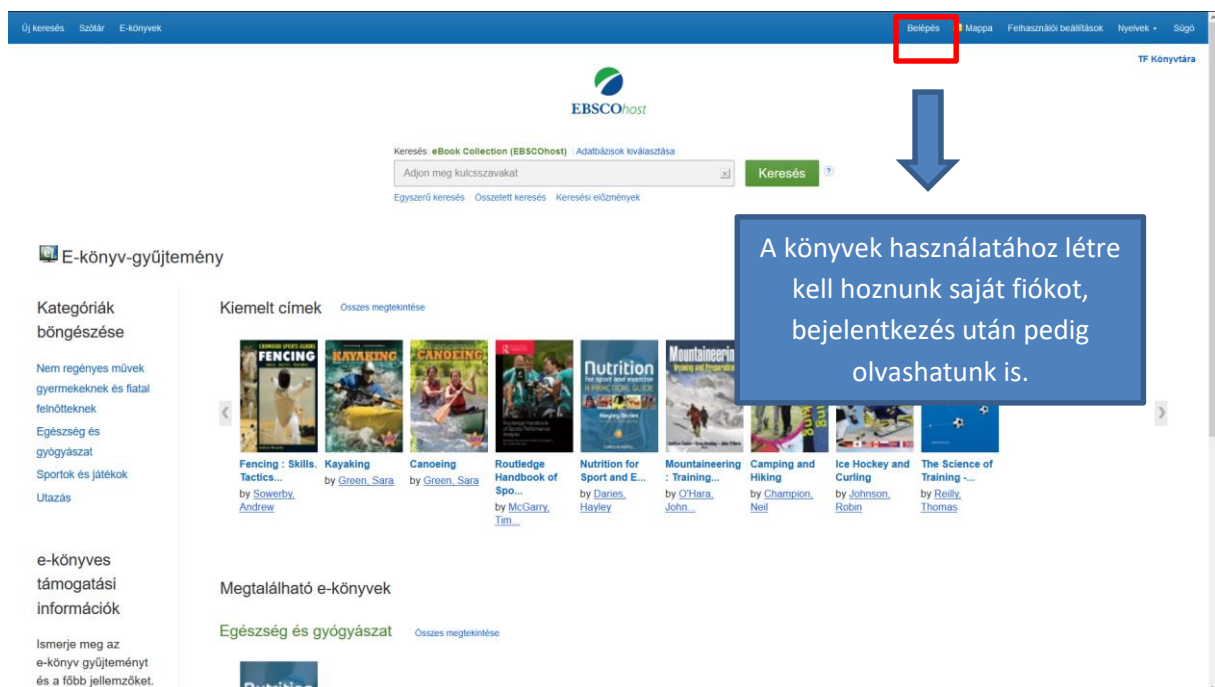
EBSCO eBooks

Kattintson az Adatbázisok, e-könyvek és más források menüpontra



Felhasználói fiók létrehozása

A kölcsönzés feltétele a saját fiók létrehozása.




EBSCOhost

Új fiók létrehozás

vagy

lépjön be a Google fiókjával



Bejelentkezés

Jelentkezzen be a Google-fiókjával

Vagy

Felhasználónév

Jelszó **Megjelenítés**

Eltévedte a jelszavát?

Bejelentkezés

Nincs fiók? Hozzon létre most egyet

[Díjg](#) [Jogi nyilatkozat](#) [Adatvédelmi és adatkezelési szabályzat](#) [Használati feltételek](#)
 © 2019 EBSCO Industries, Inc. All rights reserved.

E-könyvek online olvasása

Bejelentkezés után a listából kiválasztjuk a számunkra érdekes könyvet. Találunk egy rövid leírást a könyvről, néhány tárgyszót, a tartalomjegyzéket, a könyvet pdf vagy epub formátumban.

Uj keresés Szűrő E-könyvek Boltépés Mappa Felhasználói beállítások Nyelvek Sgó

Keresés: eBook Collection (EBSCOhost) Adatbázisok kiválasztása

Adjon meg kulcsszavakat Keresés

Egyszerű keresés Összeletti keresés Keresési előzmények

Részletes rekord

PDF teljes szöveg

EPUB teljes szöveg

Letöltés

Kapcsolódó információk:

Tartalomjegyzék

Hasonló találatok
SmartFeed keresés
használatával.

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Szerzők: Daries, Hayley

Kiadvány adatai: Chichester, West Sussex : Wiley-Blackwell, 2012

Forrás típusa: eBook

Leírás: Food and drink choices before, during and after training and competition have a direct impact on health, body mass and composition, nutrient availability and recovery time, and an optimal diet can significantly improve exercise performance. Nutrition for Sport and Exercise outlines the fundamental principles of nutrition in relation to sport and exercise and then applies these principles through practical tools such as food and nutrient lists, recipes and menu options. This practical guide translates the athlete's goals into achievable strategies and shortens the gap between theory and practice. Equipping the reader to successfully implement dietary changes, this is an invaluable resource for athletes, sports physicians and undergraduate students of nutrition and sport and exercise science courses. Special Features Dedicated chapters on the impact and relevance of specific nutrients and food groups Includes recipes and menu options Covers the area of sport and exercise nutrition with an evidence-based approach Concise and accessible, combining theory and practice

Tárgykörök: Physical fitness--Nutritional aspects
Athletes--Nutrition
Exercise--Physiological aspects

Kategóriák: MEDICAL / Nutrition

Kapcsolódó ISBN-számok: 9781405153546; 9781118702697; 9781118359730; 9781118359747

OCLC: 807029138

Leitári szám: 475810

Kiadói engedélyek: 60 oldal nyomtatása/e-maiben küldése/mentése
Korlátozott másolás/beillesztés

Egyező felhasználói szint: Korlátozott felhasználói hozzáférés (1 rendelkezésre álló példány)

Tartalomjegyzék

- Cover
- Dedication
- Title Page
- Copyright
- Preface

Eszközök

Google Drive

Hozzáadás mappához

Nyomtatás

E-mail

Mentés

Hivatkozás

Exportálás

Megegyezés hozzáadása

Állandó link

Megosztás

Online olvasás esetén a könyv olvasható pdf és epub formátumokban.

Tartalomjegyzék Keresés a következőkben: Saját megjegyzések

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Szerző: Daries, Hayley
Dátum: 2012

Rövidítés rekord
Kiadási engedélyek:
60 oldal nyomtatásnál-mailben küldésmentés
Korlátozott másolás/beillesztés korlátozott letöltés
e-könyv elérhetőség:
0/1 példány áll rendelkezésre

Borító

- Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide
- Contents
- Preface
- Acknowledgments
- Foreword
- CHAPTER 1 Introduction
- CHAPTER 2 The Athlete's Energy Needs
- CHAPTER 3 Laying the Foundation of a Good Diet
- CHAPTER 4 Carbohydrates
- CHAPTER 5 Protein
- CHAPTER 6 Fats
- CHAPTER 7 Vitamins and Minerals
- CHAPTER 8 Fluid Balance
- CHAPTER 9 Performance-Enhancing (Ergogenic) Aids
- APPENDIX Reference Values for Estimated Energy Expenditure
- Glossary
- Student Exercises
- Answers to Student Exercises
- References
- Internet Resources
- Index



pdf

Tartalomjegyzék Keresés a következőkben: Saját megjegyzések

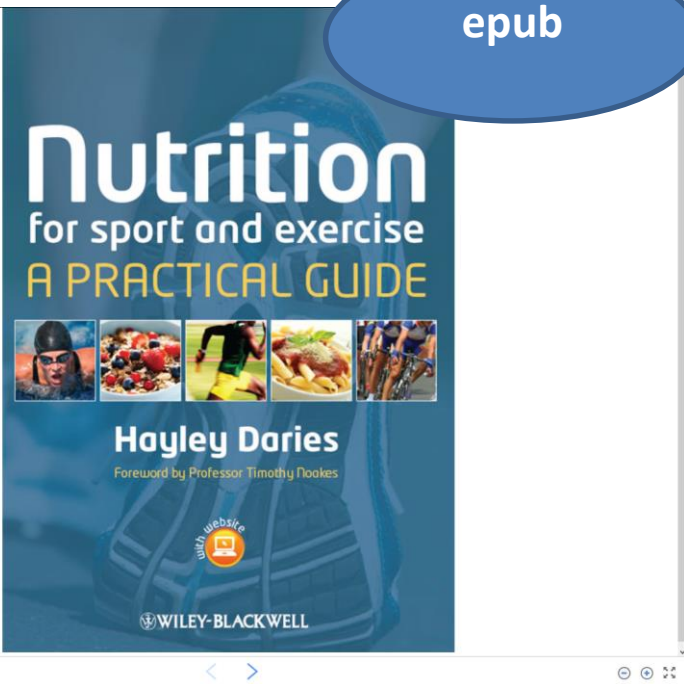
Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Szerző: Daries, Hayley
Dátum: 2012

Rövidítés rekord
Kiadási engedélyek:
60 oldal nyomtatásnál-mailben küldésmentés
Korlátozott másolás/beillesztés korlátozott letöltés
e-könyv elérhetőség:
1/1 példány áll rendelkezésre

Borító

- Cover
- Dedication
- Title Page
- Copyright
- Preface
- Acknowledgments
- Foreword
- Chapter 1: Introduction
- Chapter 2: The Athlete's Energy Needs
- Chapter 3: Laying the Foundation of a Good Diet
- Chapter 4: Carbohydrates
- Chapter 5: Protein
- Chapter 6: Fats
- Chapter 7: Vitamins and Minerals
- Chapter 8: Fluid Balance
- Chapter 9: Performance-Enhancing (Ergogenic) Aids
- Appendix: Reference Values for Estimated Energy Expenditure
- Glossary
- Student Exercises
- Answers to Student Exercises
- References
- Internet Resources
- Index



epub

Egyéb funkciók:

Uj keresés Szűrő E-könyvek Böjtés

Keresés eBook Collection (EBSCOhost) Adatbázis kiválasztása

Adjon meg kulcsszavakat

Egyszerű keresés Összeletti keresés Keresési előzmények

E-mail

A könyv leírását elküldhetjük e-mailen keresztül.

E-mail

E-maiban küldendő tételek száma: 1

E-mail:

Tejéző:

Következő nélyre:

Tárgykor:

Mejegyzése:

Küldés sima

szövegés formátumban

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Szerzők: Daries, Hayley

Kiadvány adatai: Chichester, West Sussex : Wiley-Blackwell, 2012

Forrás típusa: eBook.

Leírás: Food and drink choices before, during and after training and competition have a direct impact on health, body mass and composition, nutrient availability and recovery time, and an optimal diet can significantly improve exercise performance. Nutrition for Sport and Exercise outlines the fundamental principles of nutrition in relation to sport and exercise and then applies these principles through practical body such as food and nutrient tests, recipes and menu options. This practical guide translates the athlete's goals into achievable strategies and shortens the gap between theory and practice. Equipping the reader to successfully implement dietary changes, this is an invaluable resource for athletes, sports physicians and undergraduate students of nutrition and sport and exercise science courses. Special Features Dedicated chapters on the impact and relevance of specific nutrients and food groups includes recipes and menu options Covers the area of sport and exercise nutrition with an evidence-based approach Concise and accessible, combining theory and practice

Tárgykorok: Physical fitness--Nutritional aspects
Athletes--Nutrition
Exercise--Physiological aspects

Kategóriák: MEDICAL / Nutrition

Kapcsolódó ISBN-
számok: 9781405153546, 9781118702697, 9781118359730, 9781118359747

Eszközök

- Google Drive
- Hozzáadás mappához
- Nyomtatás
- E-mail**
- Mentés
- Hivatkozás
- Exportálás
- Mejegyzés hozzáadása
- Állandó link
- Megosztás

Mentés a könyvből

Oldalak mentése PDF formátumban

Oldalkorlát

A rendelkezésre álló oldalak száma: 60

PDF tartalmazza

Aktuális oldal

Az aktuális és a következő 0 oldal

Ez a szakasz, 179 oldalak

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Szerző: Daries, Hayley

Dátum: 2012

Részletes rekord

Kiadó engedélyek: 60 oldal nyomtatás-e-mailben küldés-mentés

Konkrizott másolás-beillesztés korlátozott

e-könyv elérhetőség: 0 / 1 példány áll rendelkezésre

Borító

- Cover
- Dedication
- Title Page
- Copyright
- Preface
- Acknowledgments
- Foreword
- Chapter 1: Introduction
- Chapter 2: The Athlete's Energy Needs
- Chapter 3: Laying the Foundation of a Good Diet
- Chapter 4: Carbohydrates
- Chapter 5: Protein
- Chapter 6: Fats
- Chapter 7: Vitamins and Minerals
- Chapter 8: Fluid Balance
- Chapter 9: Performance-Enhancing (Ergogenic) Aids
- Appendix: Reference Values for Estimated Energy Expenditure

Nutrition for sport and exercise A PRACTICAL GUIDE

Hayley Daries

Foreword by Professor Timothy Noakes

WILEY-BLACKWELL

Változó, hogy egy-egy könyvből egy belépés ideje alatt hány oldal menthető le, illetve nyomtatható ki.

Kölcsönzés

Az e-book-ok letölthetők és 1-14 napig kölcsönözhetők. Az e-könyvek offline olvasásához telepítenünk kell az **Adobe Digital Edition** programot¹. Ha olyan könyvet szeretnénk kölcsönözni, amit előttünk már valaki kikölcsönzött, előjegyzést tehetünk a könyvre. A letöltés jelenleg csak az egyetem hálózatához tartozó számítógépeken lehetséges, de maga a fájl menthető eszközre (pl. pendrive), de e-mailben is átküldhető és ezután olvasható Adobe Digital Edition programot támogató számítógépeken, táblagépeken vagy okostelefonokon.

The screenshot shows the EBSCOhost search results page for the book "Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide" by Daries, Hayley. The page includes a search bar, navigation links, and a list of search results. The book's details are displayed, including the author, publisher, and a "Letöltés" (Download) button highlighted with a red box. A blue box at the bottom right contains the text "A könyv kölcsönzése." (The book is loaned.)

¹ A program ingyenesen letölthető innen: <http://www.adobe.com/hu/solutions/ebook/digital-editions/download.html>

EBSCOhost

Keresés: eBook Collection (EBSCOhost) | Adatbázisok kiválasztása

Adjon meg kulcsszavakat

Keresés

Egyszerű keresés | Összetett keresés | Keresési előzmények

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Szerzők: Davies, Hayley

Kiadási dátum: Charlesworth, West Sussex : Wiley-Blackwell, 2012

Formátum típusa: eBook

Leírás: Food and drink choices before, during and after athletic activity can significantly improve exercise performance. This book provides practical advice on how to apply these principles through practical food and drink choices. The gap between theory and practice is bridged by providing practical advice on how to apply these principles through practical food and drink choices. The gap between theory and practice is bridged by providing practical advice on how to apply these principles through practical food and drink choices.

Tárgyszavak: Physical fitness - Nutritional aspects; Athletes - Nutrition; Exercise - Physiological aspects

Kategóriák: MEDICAL - Nutrition

Kapcsolódó ISBN-számok: 9781445143548; 9781118702687; 9781118702694

OCLC: 857029738

Leírási szám: 475810

Kiadói engedélyk: 60 oldal nyomtatásban, elektronikus formában, korlátozott felhasználás

Egyező felhasználói szint: Korlátozott felhasználói hozzáférés (1. modellre vonatkozó jogi előírás)

E-könyv letöltése (kölcsönzése)

Az e-könyv kölcsönzéséhez ki kell választania a letöltés tartalmát és egy formátumot (ha választható).

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide
Szerző: Davies, Hayley
2012

Az e-könyv letöltési adatai

Kölcsönzési idő: 14 nap

Letöltési formátum:

- PDF (asztali gép)
- EPUB (mobilkészülék)

Nálam Adobe DRM van telepítve.

Mégsem | Letöltés

A könyv mentése számítógépre.

E-könyv letöltése (offline)

Az e-könyv kivétele sikeres volt.

A rendszernek automatikusan kezdeményezni kell a DRM-mentést, hogy törölt meg, újra letöltheti ezt a címet a "Saját vásárlások" mappában.

Gondban van? A fájlok letöltése után meg kell várni, amíg engedélyeznie kell a DRM-mentést.

Követelmények a megtekintéshez

Asztal: Az Adobe® Digital Editions 1.7.1 vagy frissebb verziójára van szükség.

Apple- és Android-eszközök: Bluefire olvasó alkalmazásra van szükség.

Kindle: PDF-fájlt az e-könyv Teljes szöveg nézetével lehet letölteni.

Leírási szám: 475810

Kiadói engedélyk: Print/Save 60 pages; Copy/Paste Restricted

Egyező felhasználói szint: Korlátozott felhasználói hozzáférés (1. modellre vonatkozó jogi előírás)

Tartalomjegyzék

Mentés másként

Rendezés | Új mappa

Név	Módosítás dátuma	Típus
e-books	2016.02.08. 11:00	Fájlmappa
Új mappa	2016.02.08. 11:00	Fájlmappa

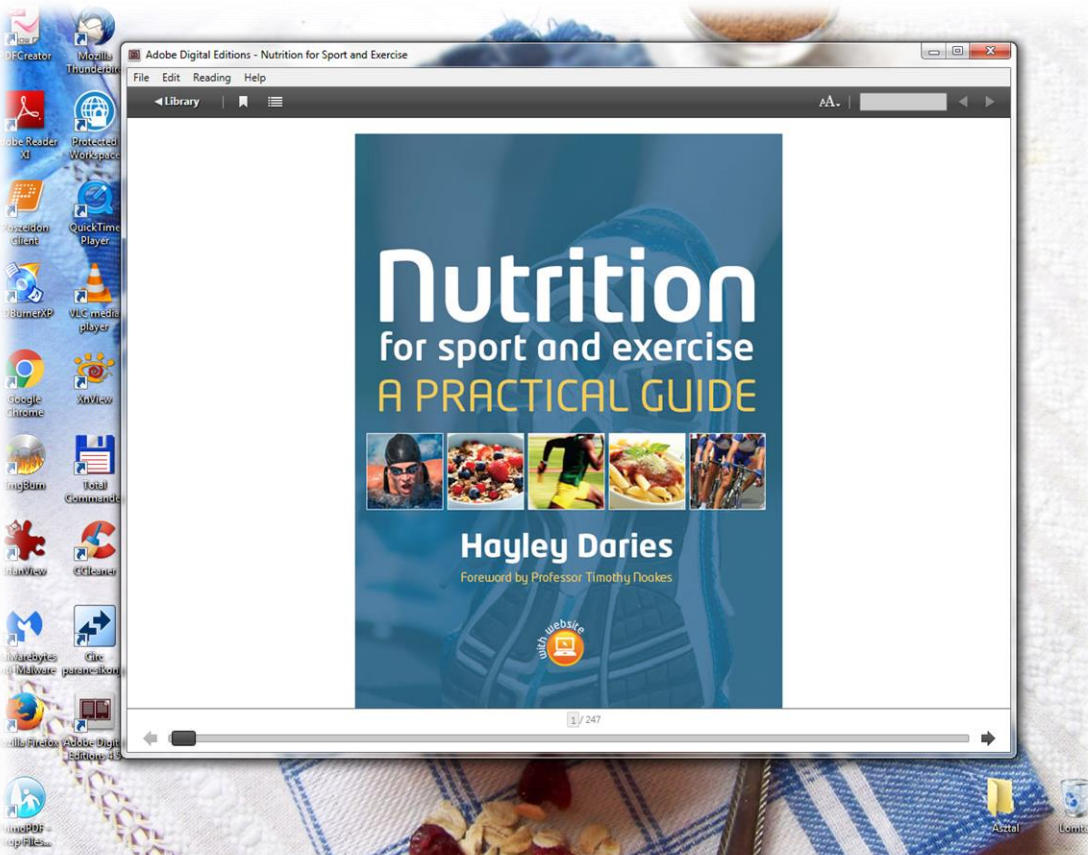
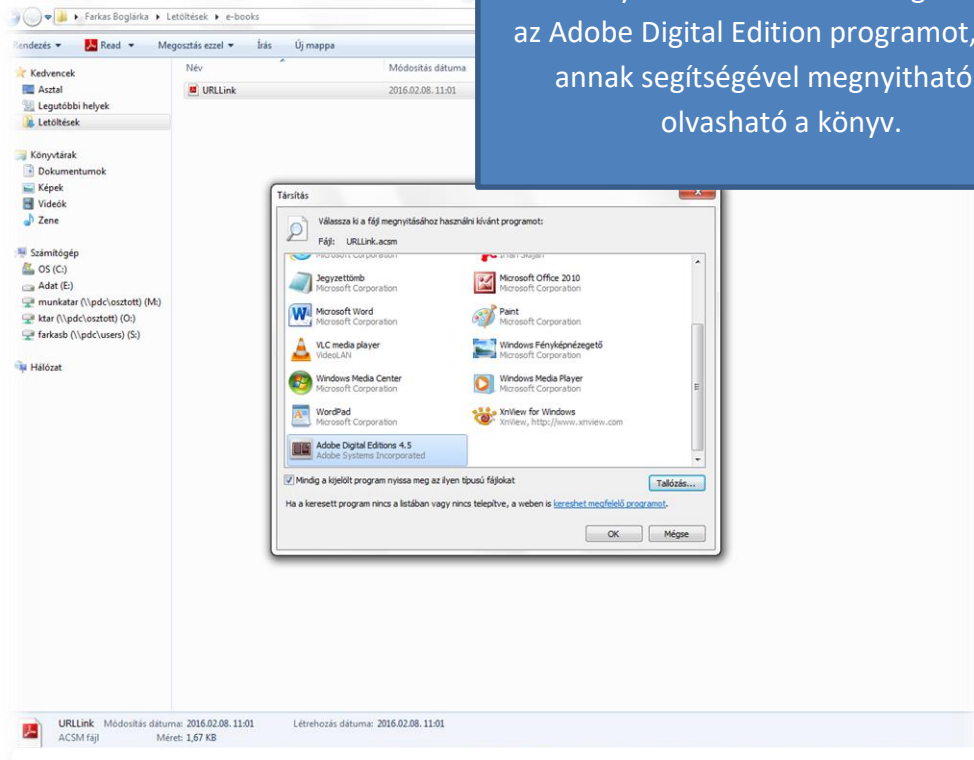
Fájlnév: URLLink

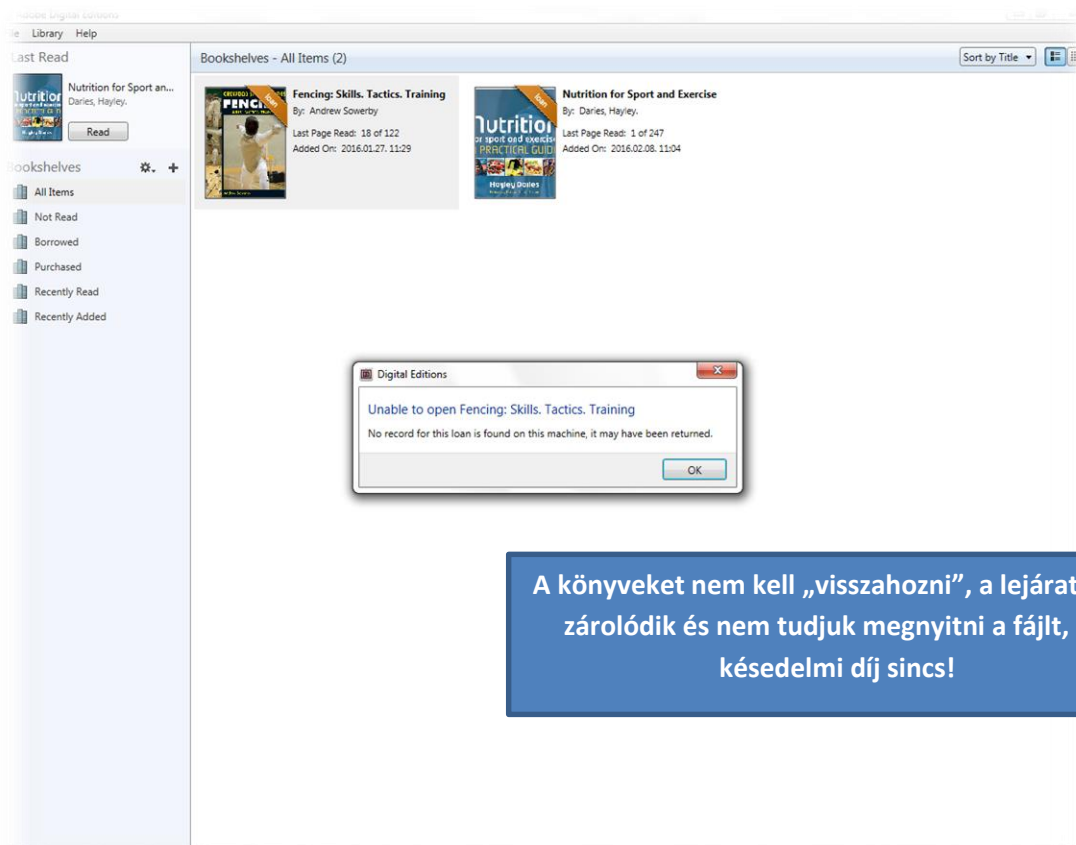
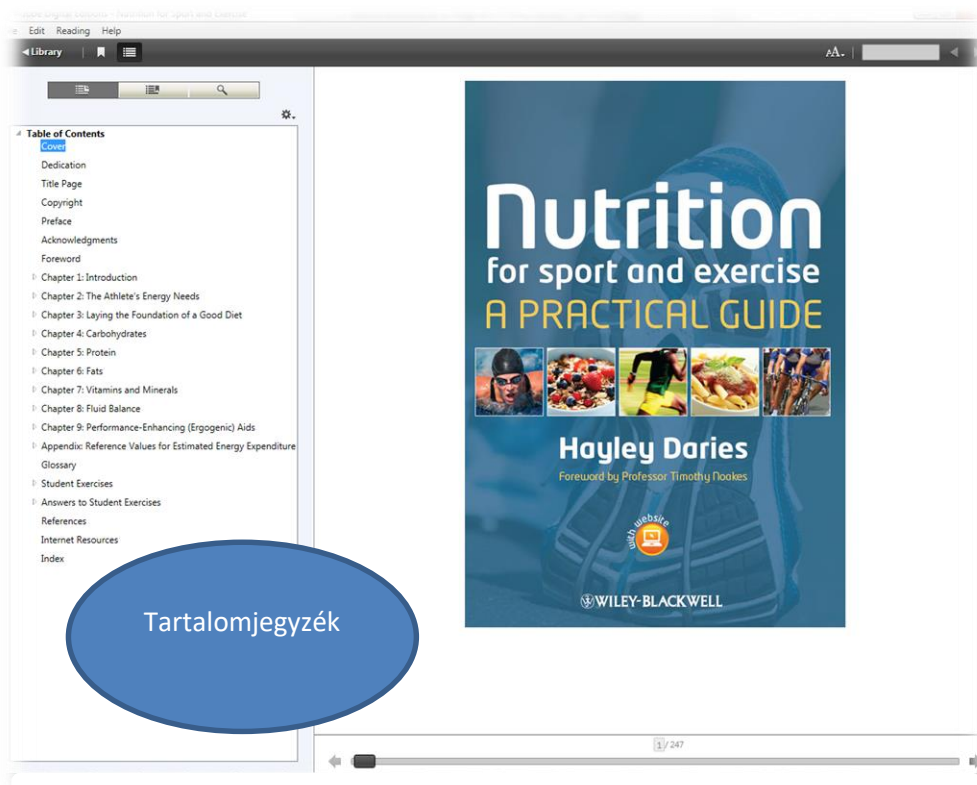
Fájl típusa: *.acsm

Mappák elrejtése

Megnyitás | Mégse

Az e-könyv olvasásához előzőleg telepítjük az Adobe Digital Edition programot, majd annak segítségével megnyitható és olvasható a könyv.





Előjegyzés

web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=7413d815-ebc7-4251-8226-1746b30d62f9%40sessionmgr4005&vid=9&hid=4206&bdata=Jmxbhmc5...

Keresés: eBook Collection (EBSCOhost) | Adatbázisok kiválasztása

Adjon meg kulcsszavakat

Egyszerű keresés Összetett keresés Keresési előzmények

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Sajnos ez az e-könyv éppen használatban van.

Tartás kezdeményezése

Tartási sorbanállítás:
Jelenleg 0 más felhasználó áll sorban ennek a hangoskönyvnek a tartásáért.
Írja be azt az e-mailt, amelyet tartási értesítésként kapni szeretne.

Mindig ezt az e-mail címet használja.

Kategóriák: MEDICAL / Nutrition

Related ISBNs: 9781405153546, 9781118702697, 9781118359730, 9781118359747.

Leltári szám: 475810

Kiadói engedélyek: Print/Save 60 pages
Copy/Paste Restricted

Egyező felhasználói szint: Korlátozott felhasználói hozzáférés (1 rendelkezésre álló példány)

web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=7413d815-ebc7-4251-8226-1746b30d62f9%40sessionmgr4005&vid=9&hid=4206&bdata=Jmxbhmc5...

Keresés: eBook Collection (EBSCOhost) | Adatbázisok kiválasztása

Adjon meg kulcsszavakat

Egyszerű keresés Összetett keresés Keresési előzmények

Nutrition for Sport and Exercise : A Practical Guide

Sajnos ez az e-könyv éppen használatban van.

Tartás kezdeményezése

Jelenleg tartási kéreime van ehhez az e-könyvhöz.
Pozíció a sorban: 1

Tárgykörök: Physical fitness--Nutritional aspects
Athletes--Nutrition
Exercise--Physiological aspects


Kategóriák: MEDICAL / Nutrition

Related ISBNs: 9781405153546, 9781118702697, 9781118359730, 9781118359747.

Leltári szám: 475810

Kiadói engedélyek: Print/Save 60 pages
Copy/Paste Restricted

Egyező felhasználói szint: Korlátozott felhasználói hozzáférés (1 rendelkezésre álló példány)

Nutrition for Sport and Exercise is now available for your use 



donotreply@ebSCO.com

címzett: saját magam 

Hello,

The eBook you placed on hold entitled, "Nutrition for Sport and Exercise" by Daries, Hayley., is now available for your exclusive use. Access to the title is available from the My Checkouts section of your MyEBSCOhost Folder until 2/12/2016 5:05:01 AM.

If you see a "Download" link displayed with the book, downloading the book will extend your checkout time.

Use this link to access your title: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=475810&site=ehost-live> or login into MyEBSCOhost.

Please contact your librarian if you need further assistance.

E-mail Disclaimer: This is an automatic e-mail generated by EBSCOhost. Please do not reply to this message. If you have any problems or questions, contact Technical Support at <http://support.ebsco.com/contact/askus.php>

Ha „beérkezett” a könyv, a rendszer automatikus levelet küld az előjegyző olvasónak.