

۹۶۳۲۸
۱۲۰۹۸۶۹

تأثیر رمان مصرف شیر بر برخی قابلیت‌های جسمانی

مصطفی مصفیان

www.ketab.ir

سرشناسه	:	صفیان بلداجی، مصطفی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تأثیر زمان مصرف شیر بر برخی قابلیت‌های جسمانی / مصطفی صفیان.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات علمی سنا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۷۷ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۰-۶۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	شیر در تغذیه انسان
موضوع	:	Milk in human nutrition
موضوع	:	شیر
موضوع	:	Milk
موضوع	:	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	:	Athletes -- Nutrition
موضوع	:	آمارای جسمانی -- تأثیر تغذیه
موضوع	:	Physical fitness -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	:	QP ۷۱۶۶۰۴ ص ۷۱ /
رده بندی دیویی	:	۲۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۲۶۲۱۶

نام کتاب: تأثیر زمان مصرف شیر بر برخی قابلیت‌های جسمانی

نویسنده: مصطفی صفیان

ناشر: علمی سنا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۰-۶۱-۳

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

صفحه آرای: سحر زعفرانی عیلام

طراح جلد: لیلا انصاری

پست الکترونیک: elmisana@gmail.com

فروش اینترنتی: www.sanabook.com

تیراژ: ۳۰۰

قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱	فصل اول : اهمیت مصرف شیر
۶	فصل دوم: ترکیبات شیر
۲۵	فصل سوم: تغذیه و ورزش
۴۵	فصل چهارم: تغذیه در ورزشکاران
۶۵	فصل پنجم: تاثیر شیر بر فعالیت های ورزشی مختلف
۷۲	منابع

www.ketab.ir