

تغذیه و تناسب اندام

آنتا بین

مترجمین:

معصومه اسکولی

زهره روزبهانی

نازیتا هادی

سرشناسه :	بین، آنیتا Bean, Anita
عنوان و نام پدیدآور :	تغذیه و تناسب اندام/آنیتا بین؛ مترجمین معصومه عمادالاسلامی اسکونی، زهرا روزبهانی، نازیبا هادی کپورچالی.
مشخصات نشر :	تهران: امید انقلاب، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۱۲۰ ص.: مصور، جدول، نمودار. شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۰۹-۷۷-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیفا
یادداشت :	عنوان اصلی: Food for fitness, 3 rd .ed,c2007.
موضوع :	تغذیه
موضوع :	آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه
شناسه افزوده :	عمادالاسلامی اسکونی، معصومه، ۱۳۵۴ -، مترجم
شناسه افزوده :	روزبهانی، زهرا، ۱۳۵۹ -، مترجم
شناسه افزوده :	شناسه افزوده : هادی کپورچالی، نازیبا، ۱۳۶۰ -، مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۹۲ ۷۷۰۷۹۷/ب۹۷۸۴ RAV
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۲ رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی :	۲۳۳۹۰۲۵

انتشارات امیدانقلاب (عضو انجمن ناشران دانشگاهی) nashr.omidenghelab@yahoo.com

نام کتاب :	تغذیه و تناسب اندام
ترجمه و تالیف :	معصومه عمادالاسلامی اسکونی - زهرا روزبهانی - نازیبا هادی کپورچالی
ناشر :	انتشارات امید انقلاب
چاپ و صحافی :	مهدی (عج)
نوبت چاپ :	اول - ۹۲
تیراژ :	۱۱۰۰ نسخه
قیمت :	۷۰۰۰۰ ریال
لیتوگرافی :	فرانقش
ناظر فنی چاپ :	مهدی طورانیان
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۶۸۰۹-۷۷-۲

مراکز فروش:

پخش کتاب علوم پویا: تهران - میدان انقلاب - خیابان اردیبهشت (منبری جاوید) - بین خیابان شهدای ژاندارمری و خیابان وحید نظری - بن بست بهاره - پلاک ۱
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۶۷ - ۶۶۹۶۰۷۷۳
پخش کتاب دانشپروان: تهران، خیابان اردیبهشت (منبری جاوید)، نبش خیابان وحید نظری، پ ۱۴۲ تلفن: ۶۶۴۰۰۱۴۴
علم گستر سپاهان: اصفهان - خیابان آماگاه - کوی فتح آبادی - پلاک ۹۰ تلفن: ۳۱۱ - ۲۲۱۹۹۷۸ - ۹

«کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با توجه به قانون حمایت حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان، مصوب سال ۱۳۴۸ برای انتشارات امید انقلاب محفوظ است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.»

سخن ناشر

از سال ۱۳۷۵ تاکنون، انتشارات امیدانقلاب اقدام به نشر کتاب‌های دانشگاهی در زمینه علوم پایه، فنی و مهندسی نموده است. این انتشارات، برای ارتقای کیفی و کمی آثار منتشر شده، همواره از نظریات اساتید فن استفاده نموده است. مانند گذشته، از مؤلفین و مترجمین تقاضا داریم با ارائه نظریات ارزنده خود درباره کتاب‌های این انتشارات و همچنین پیشنهاد ترجمه و تألیفات جدید ما را یاری دهند. امید آن داریم که با کمک شما عزیزان بتوانیم گامی هر چند کوچک برای میهن اسلامی عزیزمان برداریم.

مدیر مسئول انتشارات امیدانقلاب
مهدی طوابعیان

به نام خداوند جان آفرین

پیشگفتار مترجمین

عقل سالم در بدن سالم

هر انسانی باید سلامتی را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار دهد تا به این وسیله بتواند از سلامتی عقل، جسم و جان برخوردار باشد و این امر، محقق نخواهد شد مگر با تغذیه‌ی صحیح. تغذیه‌ی صحیح در صورتی برای انسان، مفید است که از سه ویژگی: "کفایت، تعادل و تنوع" برخوردار باشد. این کتاب به شما عزیزان کمک خواهد کرد تا بدانید:

- (۱) چگونه با یک برنامه‌ی غذایی صحیح می‌توانید تناسب اندام داشته باشید.
 - (۲) چگونه از هرم غذایی استفاده کنید.
 - (۳) چگونه انرژی لازم را برای حرکت تامین کنید.
 - (۴) چگونه رژیم غذایی روزانه‌ی شما می‌تواند پاسخگوی نیازهای برنامه‌های تمرینی و حفظ سلامت شما باشد.
 - (۵) چگونه در مسابقات ورزشی، موفق‌تر باشید.
- امیداوریم تا خواننده‌ی گرامی بتواند پس از مطالعه‌ی این کتاب و استفاده از دستورالعمل‌های درج شده در آن بتواند تعادل لازم بین میزان غذای مصرفی و میزان فعالیت روزانه‌ی خود، برقرار کرده و در نهایت با یک تغذیه‌ی صحیح و سالم بتواند از اندامی متناسب برخوردار شود. در پایان از مدیر مسوول محترم انتشارات امید انقلاب، آقای مهدی طورانیان به خاطر زحمات بی‌دریغ و حمایتشان، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

معصومه اسکوئی
زهره روزبھانی
نازیتا هادی

فهرست

	پیشگفتار مولف
۱	فصل ۱ راهنمای تغذیه
۲۳	فصل ۲ رژیم تمرین
۳۱	فصل ۳ قبل از تمرین
۳۷	فصل ۴ حین تمرین
۴۵	فصل ۵ بعد از تمرین
۵۱	فصل ۶ کاهش وزن
۶۵	فصل ۷ ۱۵ غذای برتر تناسب اندام
۷۵	فصل ۸ مکمل‌های ورزشی
۹۱	فصل ۹ راهکار غذایی برای مسابقات

پیشگفتار مؤلف

وقتی به باشگاه یا کلوب‌های ورزشی، مراجعه می‌کنم و یا با کسانی صحبت می‌کنم که به طور منظم، تمرینات ورزشی انجام می‌دهند دائما با این سوال روبه‌رو می‌شدم که باید چه چیزی بخوریم؟ متداول‌ترین سوال‌ها این است که قبل از تمرین، در حین تمرین و بعد از تمرین چه چیزی بخوریم؟ چگونه می‌توانیم بدون کاهش انرژی، وزن کم کنیم؟ چه قدر آب بنوشیم؟ کدام مکمل‌های ورزشی، موثرتر هستند؟

این واقعا عالی است که عده‌ی زیادی از شما به رژیم غذایی خود، اهمیت می‌دهید اما از سوی دیگر، این موضوع، کاملا برایم روشن است که اطلاعات گمراه‌کننده‌ی زیادی در این زمینه، وجود دارد. به همین دلیل است که این کتاب را آماده کرده‌ایم. هدف آن است که یک راهنمای دقیق، عملی و آسان در این خصوص، ارائه دهیم که چه چیزی بخوریم تا بهترین کارایی را داشته باشیم. این کتاب به روزترین اطلاعات علمی در این زمینه را شامل می‌شود و سعی شده است که به تمامی سوالات شما تا حد ممکن به صورت صادقانه، پاسخ داده شود. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا بتوانید تمرینات ورزشی خود را به سطح بالاتری ببرید.

آنتیا بین