

رژیم غذایی ویژه بدنسازان

(شامل منوهای غذایی و طرز تهیه آنها)

تالیف و گردآوری:

ایمان نامجو

دکتر رضا غیاثوند

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم شناسی

متخصص تغذیه و رژیم شناسی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	: غیاثوند، رضا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: رژیم غذایی ویژه بدنسازان (شامل منوهای غذایی و طرز تهیه آنها)/تالیف و گردآوری رضا غیاثوند، ایمان نامجو.
مشخصات نشر	: اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ص.
شابک	: 978-622-994942-9
وضعیت فهرست	: فیپا
موضوع	: بدنسازان -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
موضوع	: مکمل‌های مواد غذایی
موضوع	: Bodybuilders -- Nutrition
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Dietary supplements
شناسه افزوده	: ناهو، ایمان، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	: ۲/ ۱۳۷۴ ب / ۱۳۹۷ غ
رده بندی دیویی	: ۲/ ۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۰۱۴۰۹

عنوان کتاب	: رژیم غذایی ویژه بدنسازان
نویسندگان	: دکتر رضا غیاثوند، ایمان نامجو و
ناشر	: فرهنگ پژوهان دانش
صفحه‌آرا	: ایمان معتمدی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴۲-۹
نوبت و سال چاپ	: اول - ۱۳۹۷
قطع و شمارگان	: رقعی، ۵۰۰
قیمت: ۶۰۰ تومان	



انتشارات فرهنگ پژوهان دانش

اصفهان: ۰۹۱۳۳۷۰۹۷۶۴

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: مقدماتی رژیم غذایی بدنسازان
۲۱	مشخصات یک برنامه غذایی
۲۵	نمونه برنامه غذایی ۱۲۰۰ کیلوکالری در روز
۳۲	نمونه برنامه غذایی ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز
۳۵	نمونه برنامه‌ی غذایی ۲۰۰۰ کیلوکالری در روز
۳۸	نمونه برنامه غذایی ۲۱۰۰ کیلوکالری در روز
۴۲	برنامه غذایی: روزانه ۲۵۰۰ کیلوکالری
۴۹	فصل دوم: رژیم‌های غذایی پر انرژی - پر پروتئین
۵۰	نمونه برنامه غذایی در یک بدنساز
۵۴	برنامه غذایی بر مبنای ۲۰۰۰ کیلوکالری
۵۸	نمونه رژیم غذایی روزانه بر مبنای ۲۰۰۰ کیلوکالری
۶۶	منوی غذایی ۲۵۰۰ کیلوکالری
۷۱	برنامه غذایی بر مبنای ۳۰۰۰ کیلوکالری

برنامه غذایی بر مبنای ۳۵۰۰ کیلوکالری	۸۰
برنامه غذایی بر مبنای ۴۰۰۰ کیلوکالری	۸۵
برنامه غذایی بر مبنای ۵۰۰۰ کیلوکالری	۹۱
فصل سوم: مکمل‌های غذایی در بدنسازی	۹۷
مکمل‌های غذایی پر کاربرد در بدنسازی	۹۹
مکمل‌های پروتئینی	۹۹
پروتئین	۱۰۰
کراتین	۱۰۴
اسیدهای آمینه شاخه‌دار	۱۰۷
ال-کارنیتین	۱۰۹
ال-آرژنین	۱۱۲
گلوتامین	۱۱۴
بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات	۱۱۶
کربوپروتئینها یا گینرها	۱۱۸
کافئین	۱۱۹
گلوکز آمین	۱۲۳
میان وعده‌های پروتئین	۱۲۷
فهرست جانشینی مواد غذایی	۱۴۲
منابع	۱۴۷

پیشگفتار

با الهام سپاس بیکران تو را که توفیق یافتیم پس از مدت‌ها انتظار برای اولین بار در حوزه تغذیه ورزشی شاهد تألیف و چاپ کتاب ارزشمند باشیم غذایی ویژه بدنسازان باشیم. این کتاب که توسط سرور گرامی جناب آقای دکتر رضا غیاثوند و همکار ارزشمند ایشان آقای ایمان ناصحی جلیلی و تألیف گردیده حاصل سالها دانش‌اندوزی و تجربه علمی و عملی گرانقدر استاد مؤلف در حیطه تغذیه ورزشی و مسئولیت کمیته تغذیه هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان است. همان‌طور که می‌دانیم همواره رشته بدنسازی با پراکندگی اطلاعات تغذیه‌ای مواجه بوده و منابع علمی و روش‌های آزمون و خطا در بدنسازی موجب آسیب‌ها و عوارض متعدد و کاهش کارایی ورزشی گردیده است.

این کتاب با زبان ساده و در عین حال علمی پایه‌حکمی نیاز مربیان و ورزشکاران در تمرینات بدنسازی خواهد بود. لذا ضمن تقدیر از جناب آقای دکتر غیاثوند و همکار محترم ایشان امیدوارم که مربیان، ورزشکاران و اساتید دانشگاهی بهره کافی را از آن ببرند.

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص پزشکی ورزشی

رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان