

تغذیه ورزشی بدنسازی و تمرینات جسمانی

نویسنده:

مهدی کریملو

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

مربی و داور رسمی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام



سرشناسه : کریملو، مهدی، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه ورزشی بدنسازی و تمرینات جسمانی/نویسنده مهدی کریملو.

مشخصات نشر : تهران: سیمای قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۸۰ ص.؛ مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۰۰۰۰-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : بدنسازان -- تغذیه

موضوع : Bodybuilders -- Nutrition

موضوع : ورزشکاران -- تغذیه

موضوع : Athletes -- Nutrition

رده بندی کنگره : TX۳۶۱

رده بندی دیویی : ۵۶۳۸/۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۸۵۱۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

تغذیه ورزشی بدنسازی و تمرینات جسمانی

نویسنده: مهدی کریملو

صفحه آرا: نیره کبودجامه

طراح جلد: رامین اسداله پور

نشر: سیمای قلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۰۰۰۰-۴

تیراژ: ۵۰۰

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۰

قیمت: ۵۲۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار..... ۱۳

فصل اول ترکیب بدن و مصرف انرژی

- ترکیب بدن و مصرف انرژی..... ۱۶
- تبادل انرژی..... ۱۷
- اثر حرارتی غذا..... ۱۷
- تأثیرات مضر رژیم های غذایی محدود شده و کمبود انرژی..... ۱۹
- رژیم های غذای هیپوکالری (رژیم غذایی با کالری کم مصرف)..... ۲۰
- کمبود انرژی سنتی در ورزشی..... ۲۱

فصل دوم تجزیه تحلیل نیازهای غذایی

- اندازه گیری ترکیب بدن..... ۲۷
- روش های اندازه گیری میدانی..... ۳۱
- سونوگرافی..... ۳۴

فصل سوم سوخت مورد نیاز در فعالیت ورزشی

- چه عواملی در ساخت عضله موثر است..... ۴۰
- سوخت در مورد نیاز عضلات..... ۴۰
- اصول تغذیه در حین تمرینات مقاومتی..... ۴۲
- تنوع غذایی..... ۴۲
- یک وعده غذایی پر انرژی..... ۴۴
- کالری کافی دریافت کنید..... ۴۵
- زمان بندی وعده غذایی..... ۴۶

لَعَنَهُ اللَّهُ كَمَا لَعَنَ الْإِسْلَامَ الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى ۖ

[illegible]

جستارهای علمی و پژوهشی در زمینه جغرافیای طبیعی و انسانی
در ایران

درخواست فراینده ورزشکاران و مربیان برای دسترسی به موفقیت های بیشتر بسیار شده تا بزرگتری از آثار است
بخشی از آن به علوم بنیادین و ورزشی مربوط می شود. همچنین این موضوع باعث شده است که
به شکلی درکی دقیق آثار فعالیت ورزشی و عوامل مرتبط، مستلزم آگاهی و شناخت همه جانبه باشد که
است. به ورزشکاران ارائه می کند.

در مورد نقدیه در بیندازی و تمرینات جسمانی اصول بازیگری که در تالیف آن مورد استفاده قرار گرفته

به‌طور عمده شامل جنبه های کتاب این بردار می باشد. منظم است و در تمام جنبه ها و در تمام موارد و روشی در رعایت و

کتاب حاضر شناخت علمی ما را از جنبه های نقدیه و فعالیت های بدنی را به ویژه ورزشکارانی که هدف

جسمانی بحث می کند

تأثیرات تعلیم و تربیت بر زندگی و سلامت جسمانی و روانی انسان، به عنوان یکی از مباحث مهم و اساسی در علوم تربیتی و روانشناسی محسوب می‌شود. در این مقاله، به بررسی تأثیرات تعلیم و تربیت بر زندگی و سلامت جسمانی و روانی انسان پرداخته می‌شود. ابتدا به تعاریف و مفاهیم کلی تعلیم و تربیت پرداخته می‌شود، سپس به بررسی تأثیرات تعلیم و تربیت بر زندگی و سلامت جسمانی و روانی انسان پرداخته می‌شود. در نهایت، به ارائه راهکارها و پیشنهادات برای بهبود تعلیم و تربیت در ایران پرداخته می‌شود.