

تغذیه بدنسازان

چگونه با تغذیه صحیح و برنامه ورزشی مناسب

می توان هفته ای ۵/۰ کیلوگرم عضله ساخت

نویسنده: ملوین اچ ویلیامز

مترجم: مریم قادرپناهی (کارشناس ارشد تغذیه)

با نظارت علمی دکتر داریوش کوهی کمالی

(عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه)

انتشارات راه تندرستی

Williams, Melvin H

ویلیامز، ملوین، ۱۹۳۷-م

تغذیه بدنسازان: چگونه با تغذیه صحیح و برنامه ورزشی مناسب می‌توان هفته‌ای ۰/۵ کیلوگرم عضله ساخت / نویسنده ملوین اچ ویلیامز؛ مترجم مریم قادرپناهی؛ [با نظارت علمی] داریوش کوهی کمالی، -- تهران: راه تندرستی، ۱۳۵۸.

[۸۱]ص. مصور، جدول.

ISBN ۹۶۴-۶۳۳۶۶-۵-۱: ۱۳۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Nutrition for health, fitness and sports, c2006

عنوان اصلی

کتابنامه: ص [۸۱].

۱. تغذیه، ۲. آمادگی جسمانی، ۳. ورزش — اثر فیزیولوژیکی. الف. قادر پناهی، مریم، ۱۳۵۸ — مترجم. ب. کوهی کمالی، داریوش، ۱۳۲۴ — ویراستار. ج. عنوان. د. عنوان: چگونه با تغذیه صحیح و برنامه ورزشی مناسب می‌توان هفته‌ای ۰/۵ کیلوگرم عضله ساخت.

۶۱۲/۳

۹ت ۱۳/۱۳ QPT

۱۳۸۵

۸۴-۳۷۹۹۵ م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: تغذیه بدنسازان

تألیف: ملوین اچ ویلیامز

مترجم: مریم قادرپناهی (کارشناس ارشد تغذیه)

ناشر: راه تندرستی

طراحی حروف: یاران علوی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۳۳۶۶-۵-۱

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	مطالب قابل توجه
۱۰	چه کارهایی باید انجام دهید تا بتوانید عضلانی شوید
۳۳	هورمون‌ها و داروها
۳۳	هورمون رشد
۳۵	تستسترون، استروئیدهای آندروژنیک و استروئیدهای آنابولیک
۳۷	مطالب مهم ورزشی
۳۷	اصطلاحات مهم در ورزش بدنسازی
۳۸	اهداف اصلی ورزش بدنسازی
۳۹	اصول پایه ورزش بدنسازی
۴۲	مثالی از یک برنامه بدنسازی که سبب می‌شود فرد عضلانی شود
۴۵	کارهایی که شما به عنوان یک ورزشکار مبتدی باید انجام دهید از این قرارند
۵۸	چگونه یک برنامه بدنسازی می‌تواند وزن بدن را بالا ببرد
۶۰	استفاده از چه وسیله و چه نوع برنامه بدنسازی برای بالا رفتن وزن مفیدتر است
۶۲	انرژی مورد نیاز برای انجام ورزش بدنسازی
۶۴	احتیاط‌های لازم در هنگام ورزش بدنسازی
۶۸	فواید ورزش بدنسازی
۶۹	قرار گرفتن ورزش ایروبی و بدنسازی در کنار هم در یک برنامه ورزشی
۷۰	مطالب مهم تغذیه‌ای
۷۰	مقدار کالری مورد نیاز برای ساختن ۰/۵ کیلوگرم عضله در هفته
	محاسبه مجموع کالری مورد نیاز روزانه یک بدنساز که می‌خواهد هفته‌ای نیم کیلوگرم عضله بسازد
۷۱	نیاز پروتئینی
۷۳	مکمل‌های غذایی
۷۵	برنامه غذایی متعادل
۷۷	موارد احتیاطی
۸۰	نمونه‌ای از یک رژیم پر کالری
۸۱	منابع

مقدمه

بسیاری از افراد دوست دارند بدنی ورزیده و عضلانی داشته باشند. داشتن بدن عضلانی باعث می شود فرد اندامی زیباتر داشته باشد، احساس خوبی در مورد اندامش پیدا کند و اعتماد به نفس او زیاد شود و در کنار همه اینها قدرت و نیروی بدنی اش نیز بالا برود.

برای عضلانی شدن بعضی ها به ورزش بدنسازی می پردازند که در حال حاضر دستگاهها، وسایل و تکنیک های فراوانی برای بدنسازی وجود دارد. بسیاری از بدنسازان هم جهت ساخت بدنی عضلانی به داروها و مکمل های غذایی روی می آورند. برای عضلانی شدن رژیم های غذایی مختلفی وجود دارد که می توانند سودمند باشند یا اینکه سلامتی فرد را به خطر بیندازند.

در این کتاب ما قصد داریم برای شما راجع به یک برنامه ورزشی بدنسازی درست و یک برنامه غذایی مناسب جهت ساخت یک بدن خوش فرم و عضلانی صحبت کنیم.