

راهنمای تغذیه ورزشی

مترجم:

دکتر عزت‌اله گل‌علیزاده

□ میانی

□ IQ3

□ 

□  کتابخانه

سرشناسنامه	گل‌علیزاده، عزت‌اله، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای تغذیه ورزشی
مشخصات نشر	تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۸ص.
فروست	کتاب جامع
شابک	978-600-7476-58-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۰۰۱۴۳:

نام کتاب: راهنمای تغذیه ورزشی

ترجمه: دکتر عزت‌اله گل‌علیزاده

نشر: گروه تالیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۴

شماره: ۱۴۰۰

چاپ: کیمیای قلم

صحافی: فردوس

مدیر تولید: اقبال شرقی

مدیر فنی و هنری: شیرین ارده

طراحی و صفحه‌آرایی: رضوانه گودرزی

بهاء: ۲۰۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۰۲۱-۶۶۵۶۸۶۲۱

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۸۹۳۷۵ - ۰۲۱-۶۶۵۸۹۳۴۹

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۰۲۱-۶۶۵۶۹۲۱۶

مدیر فروش: ۰۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲

طلیحه سخن مؤلف؛

ز نام خدا سازد آن را کفید

خرد هر کجا کنج آرد

اگر تا بحال شب قبل از مسابقه در میدانی یک دل سیر پاستا خورده باشید و یا در یک روز گرم تابستانی بعد از تمرین فوتبال به مقدار زیادی نوشابه‌ی انرژی‌زا نوشیده باشید، حتماً متوجه‌ی تأثیرات تغذیه بر عملکرد ورزشی خود شده‌اید.

انتخاب غذای مناسب قبل و بعد از مسابقه و یا ورزش در روزه می‌تواند تمرین معمولی شما را به یک جلسه‌ی تمرینی مهم و تأثیرگذار تبدیل کند. رویکردی که اکنون پایه گذاری می‌کنید، نه تنها در برنامه ورزشی شما مؤثر است بلکه در آینده نیز زندگی سالمی را برایتان به ارمغان می‌آورد. در بخش‌های پیش رو به بررسی مباحث مورد علاقه‌ی دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی در زمینه‌ی علم تغذیه خواهیم پرداخت و منابع و اطلاعات سودمندی را جهت تشخیص نیازهای غذایی شما فراهم خواهیم کرد.

تجربیات بنده بعنوان کارشناس ارشد تغذیه و دوندگی دوی استقامتی در دانشگاه ایالتی بولینگ گرین (BGSU)¹، اهمیت تغذیه در عملکرد ورزشی و سلامت کلی ورزشکاران را برای من به اثبات رسانده است. کتابچه‌ی راهنمای حاضر حاصل جمع‌آوری مطالعات کیفی و بررسی عادات و نگرش غذایی دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی در دانشگاه ایالتی بولینگ گرین می‌باشد. امیدوارم این کتاب شما را در یادگیری مسائل مربوط به تغذیه‌ی ورزشکاران یا در ساندن نتایج مثبتی بر عملکرد ورزشی شما به همراه داشته باشد.

با آرزوی سلامتی و موفقیت