



پاسخ به پرسشهای بدنسازی

نویسنده:

محمود توکلیان فرد

سرشناسه: توکلیان فرد محمود، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدید آور: پاسخ به پرسشهای بدنسازی

مشخصات نشر: شیراز، مولفان فرهیخته، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۷۲ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۳-۵۵-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی می باشد

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۳۸۴۷۸



تلفن: ۰۷۱-۳۶۲۹۳۱۲۱

انتشارات مولفان فرهیخته

شیراز - خیابان قصر دشت - روبروی سازمان انتقال خون

شناسنامه کتاب

عنوان: پاسخ به پرسشهای بدنسازی

نویسنده: محمود توکلیان فرد

ناشر: انتشارات مولفان فرهیخته

صفحه آرا: علی افشار

طرح جلد: درنا توکلیان فرد

ویراستار: محمود توکلیان فرد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۳-۵۵-۶

تقدیم به:

تمام کسانی که دوستشان دارم.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مختصری درباره نویسنده.....	۷
پیشگفتار.....	۹
فصل اول: پرسشهای مربوط به رژیمهای غذایی (چاقی و لاغری).....	۱۱
فصل دوم: پرسشهای مربوط به دوپینگ (استروئیدها و مکمل های ورزشی).....	۴۹
فصل سوم: پرسشهای مربوط به سلامت.....	۸۱
فصل چهارم: پرسشهای مربوط به آسیب های ورزشی.....	۱۰۹
فصل پنجم: پرسشهای مربوط به برنامه نویسی (طراحی تمرین).....	۱۴۱
فصل ششم: پرسشهای مربوط به متفرقه های ورزشی.....	۱۵۷
منابع.....	۱۷۲