

رازهای تغذیه‌ی ورزشی

مربی به سعدی / فرشاد نجفی پور

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: سعدی ، مرضیه ، -۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای تغذیه ی ورزشی /مرضیه سعدی ،
فرشاد نجفی پور .	
مشخصات نشر	: کرج: نارین رسانه، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ صفحه : ۱۴/۵×۲۱ س م .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۳-۰۴-۱ :
وضعیت دست نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition :
شناسه افزر	: نجفی پور ، فرشاد ، ۱۳۴۵
شماره پروانه	: ۱۱۷۷۶ :
شماره ثبت	: ۱۴۶۱۷۸۸ :
رده بندی کنگره	: TX ۳۶۱ / ۴ و ۷ : ۱۵ :
رده بندی دیویی	: ۱۳ / ۰۲۴۷۹۶ :
شماره کتابشناسی	: ۴۹۸۳۶۶ :



www.narein.com

عنوان کتاب	: رازهای تغذیه ی ورزشی
نوبت چاپ	: اول :
سال انتشار	: ۱۳۹۵ :
تیراژ	: ۱۰۰۰ :
قیمت	: ۱۲۰۰۰۰ ریال
حروفچینی	: نارین رسانه
طراح جلد	: نارین رسانه ۰۹۱۲۱۶۷۴۵۷۰ - ۰۲۶۳ ۲۲۲۲۰۶۰
توزیع و پخش	: انتشارات نارین رسانه

www.narein.com

حق چاپ برای انتشارات نارین رسانه محفوظ می باشد

فهرست

۱	 فصل اول
۲۹	 فصل دوم
۷۱	 فصل سوم
۹۱	 فصل چهارم
۱۳۵	 فصل پنجم