



تغذیه صحیح برای ورزشکاران

تالیف:

پژمان سابی محمد باقر ملجایی

مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی،

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

تحت نظارت:

دکتر سید مرتضی صفوی

دانشیار، مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی،

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	رضایی، پژمان، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه صحیح برای ورزشکاران/ تألیف پژمان رضایی، محمدباقر ملجایی؛ تحت نظارت مرتضی صفوی؛ ویراستار علمی مرتضی صفوی؛ برای مرکز تحقیقات امنیت غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
مشخصات نشر	اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۳۸-۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ورزشکاران - تغذیه
موضوع	رژیم غذایی
شناسه اثر	ملجایی، محمدباقر، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	صفوی، مرتضی، ناظر، ویراستار
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان. دانشکده تغذیه و علوم غذایی. مرکز تحقیقات امنیت غذایی
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۵۶۴/۳۶۱TX
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۰۲۴۷
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۴۳۳

تغذیه صحیح برای ورزشکاران

نویسنده: پژمان رضایی، محمدباقر ملجایی

ناشر: حروفچین

صفحه آرای: ایمان معتمدی

چاپ اول: ۱۳۹۲

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ: رضوی

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۳۸-۳-۱

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان: خیابان هشت بهشت، خیابان ملک شمالی

تلفن: ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳

Horoufchin@yahoo.com

فهرست

فصل اول: مفاهیم اولیه تغذیه.....	۵
فصل دوم: تغذیه ورزشکاران.....	۱۴
فصل سوم: مکمل های ورزشی.....	۵۶
فصل چهارم: کنترل وزن و کاهش وزن.....	۱۰۰