

مکمل های بدنسازی



تالیف:

پژمان رضایی، دکتر رضا غلاموند

مطهر حیدری بنی، لیلا درویش

مرکز تحقیقات امنیت غذایی،

دانشکده تغذیه و علوم غذایی،

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فهرست

فصل اول: آمینو اسیدها	۷
فصل دوم: متابولیت‌ها	۴۹
فصل سوم: پودرهای پروتئینی	۹۵
فصل چهارم: عناصر ضروری	۱۳۳
فهرست منابع	۱۷۳

مقدمه

کسب موفقیت در هر رشته ورزشی به عوامل زیادی بستگی دارد و از این عوامل می‌توان ویژگی‌های رئیسی، جسمی، روحی و فیزیولوژیکی را نام برد. تمام این عوامل تقریباً اثری به عوامل اکتسابی آموزش، تغذیه و شرایط کسب مهارت دارد. تا فرد را به موفقیت برساند. در چند دهه‌ی اخیر تحولات وسیعی در زمینه‌ی مکمل‌ها صورت گرفته است که مکمل‌ها می‌توانند بسیاری از مشکلات معرفی کرده است. کتابی که پیش روی شماست علمی است که تمام مکمل‌ها را بر مبنای تحقیقات روز به شما معرفی می‌کند و به شما می‌گوید که این مکمل‌ها برای چند منظوره و رساندن به سطح مطلوب به طور مداوم تحت نظر یک متخصص تغذیه است.

امید داریم با انتشار کتاب‌های جدید، توانیم تمام علاءه‌های این

رشته را پر کنیم.