

رئسانس دایت

ویرایش دوم

www.ketab.ir

نویسندگان: مایک اسرایتل ، ملیسا دیویس، جن کیس، جیمز هافمن
مترجم: راحیل سهراب پور

رئسانس دایت/نویسندگان مایک اسرائیل ... [و دیگران]؛ مترجم راحیل سهراب پور؛ ویراستار علمی
رضا خضری.

تهران: انتشارات بین المللی شمس، ۱۴۰۰.

۳۲۴ ص: جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.

978-964-6696-41-9

The Renaissance Diet 2.0: Your Scientific Guide to Fat Loss, Muscle
Gain, and Performance, 2020

نویسندگان مایک اسرائیل، ملیسا دیویس، جن کیس، جیمز هافمن. کتابنامه.

موضوع: رژیم غذایی، Diet، رژیم لاغری، Reducing diets، رژیم غذایی کم کالری، Low-calorie diet

شناسه افزوده: اسرائیل، مایک؛ Israetel, Mike؛ سهراب پور، راحیل، ۱۳۷۵ - مترجم؛ خضری، رضا،

۱۳۶۳ - ویراستار

613/25

RM222/2

۸۷۰۸۸۵۵

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir



رئسانس دایت

نویسندگان: مایک اسرائیل، ملیسا دیویس، جن کیس، جیمز هافمن

مترجم: راحیل سهراب پور

ویراستار علمی: رضا خضری

چاپ اول در ۱۰۰ نسخه، زمستان ۱۴۰۰

انتشارات بین المللی شمس

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۹۶-۴۱-۹

فهرست

۱	فصل اول: اولویت‌های رژیم
۹	فصل دوم: تعادل کالری
۱۸	فصل سوم: درشت‌مغذی‌ها
۴۳	فصل چهارم: زمان بندی تغذیه
۶۱	فصل پنجم: ترکیب غذایی
۷۶	فصل ششم: استفاده از مکمل و مصرف آب
۸۹	فصل هفتم: پایبندی به رژیم غذایی
۹۷	فصل هشتم: مدیریت گرسنگی
۱۰۹	فصل نهم: دوره‌بندی رژیم غذایی
۱۲۹	فصل دهم: طراحی کردن رژیم غذایی
۱۵۳	فصل یازدهم: بررسی تغییرات وزنی و اصلاح رژیم غذایی
۱۶۷	فصل دوازدهم: تغییرات ترکیب بدنی
۱۸۳	فصل سیزدهم: رژیم غذایی برای شرایط خاص
۱۹۸	فصل چهاردهم: تغذیه روز مسابقه
۲۱۵	فصل پانزدهم: سلامت دستگاه گوارش
۲۲۶	فصل شانزدهم: رژیم‌های مد روز و باورهای نادرست

مقدمه

به جرات می توان گفت، کتابی که در دست دارید به روزترین و کامل ترین منبع علمی و کاربردی در زمینه رژیم های غذایی و تغذیه برای اهداف کاهش چربی، افزایش عضله و بهبود عملکرد است که در حال حاضر موجود می باشد. تمام سعی من و همکارانم ترجمه ساده، روان و قابل فهم این کتاب بود.

چیزی عوض نمی شود چه با سکوت چه با فریاد! پس بهتر است با حقیقت روبرو شویم.

جا دارد از تمام عزیزانی که در ترجمه و تدوین کتاب به ما کمک کردند سپاسگذاری کنیم.

در انتها از شما خوانندگان عزیز بابت انتخاب این کتاب، صمیمانه سپاسگذارم. از شما عزیزان خواهشمندم نظرات و پیشنهادات خود را از طریق صفحه اینستاگرام (alphaa_teammm) با ما در میان بگذارید.

رضا خضری

سرپرست تیم پزشکی ورزشی آلفا

بوشهر - زمستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir