

تغذیه و عملکرد ورزشی



تألیف:

دکتر ذبیح‌اله شهرستانی

(دکتری فیزیولوژی ورزشی)

اکبر رحیم‌زاده

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی)

یعقوب یوسفی حصاری

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی)

سیامک محمدی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی)

فاطمه صغری نقی‌زاده نمره

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی)

عنوان و نام پدیدآور	تغذیه و عملکرد ورزشی / تألیف ذبیح‌اله شهرستانی... (و دیگران).
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۰ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	978-622-02-1699-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تألیف ذبیح‌اله شهرستانی، اکبر رحیم‌زاده، یعقوب یوسفی حصاری، سیامک محمدی، فاطمه صغری نقی‌زاده‌نمرو.
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۳۷] - ۱۳۹.
موضوع	ورزشکاران - تغذیه - Nutrition -- Athletes
موضوع	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی - Exercise -- Physiological aspects
موضوع	تغذیه - فیزیولوژی - Nutrition -- Physiology
شناسه افزوده	شهرستانی، ذبیح‌اله، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	۲۰۲۴۷۹۶/۶۱۳
رده بندی دیویی	۳۶۱TX
شماره کاتالانسی ملی	۸۴۴۹۱۰۴

تغذیه و عملکرد ورزشی

تألیف: دکتر ذبیح‌اله شهرستانی، اکبر رحیم‌زاده، یعقوب یوسفی حصاری، سیامک محمدی،

فاطمه صغری نقی‌زاده‌نمرو

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۶۹۹-۵

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۸۰۰۰ ریال

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: سیستم تأمین انرژی در عضلات	۷
فصل دوم: تغذیه و عملکردهای ورزشی	۲۹
فصل سوم: کلیات و تاریخچه داروها و مکمل‌های ورزشی	۴۵
فصل چهارم: پروتئین و استروئیدها	۵۵
فصل پنجم: داروهای نورون، بتابلوکر و دیورتیکی	۸۷
فصل ششم: شل کننده‌ها و ویتامین‌ها	۱۲۵
منابع	۱۳۷