

کلیاتی در مورد مکمل های غذایی در ورزش

سخنران: دکتر محمد حضوری – استادیار دانشگاه
تهران – اسفند ماه ۱۳۹۰

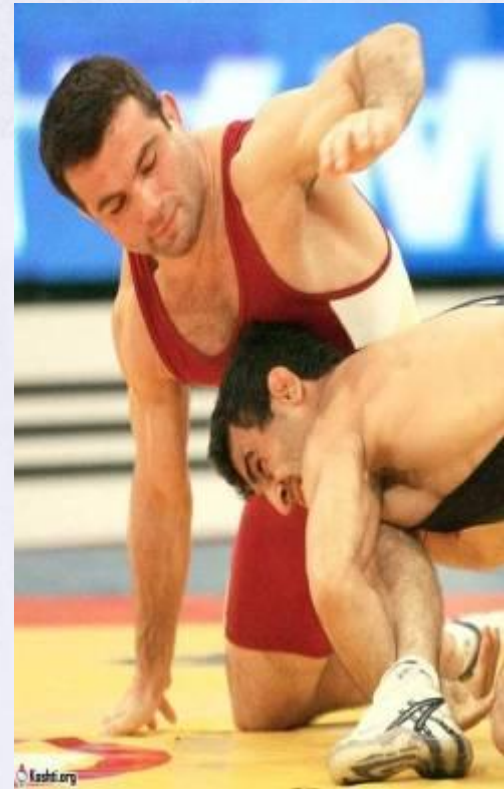
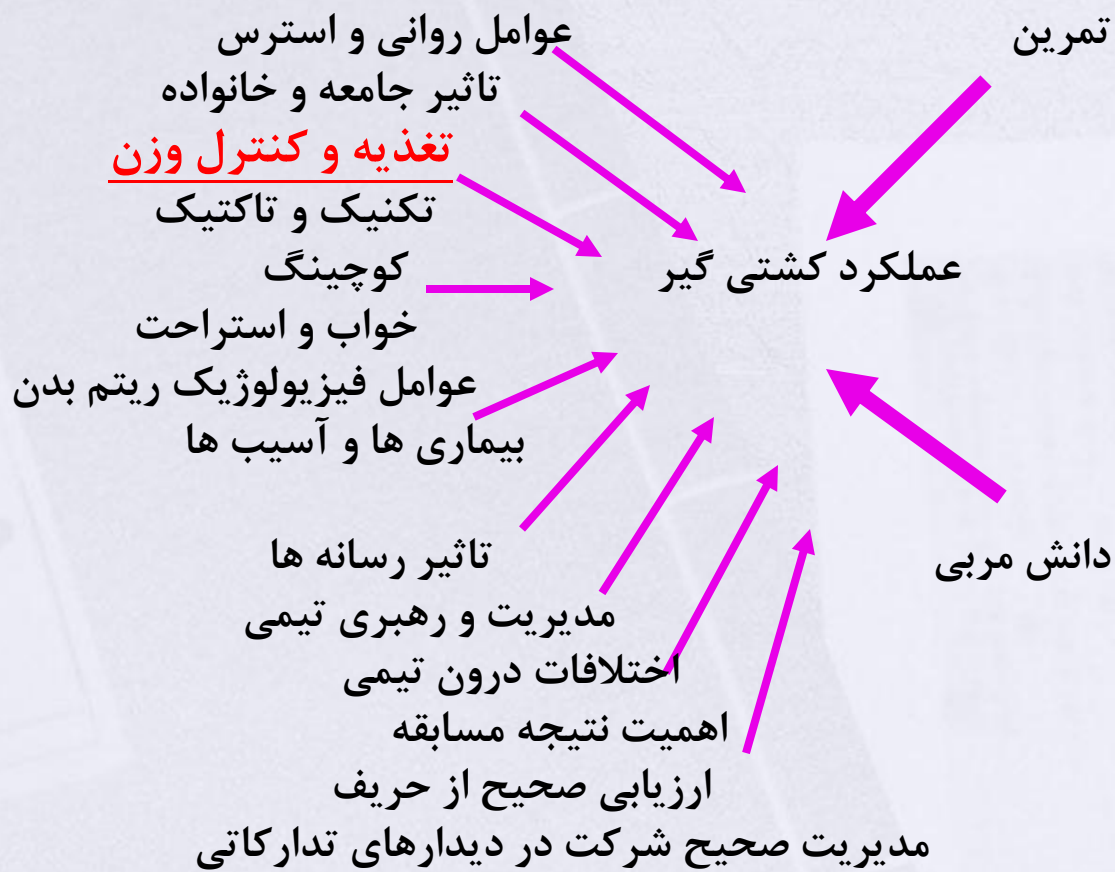


If everything is in synch then we will achieve our goals, as long as they are realistic.



A weak section in the pipeline will decrease the end results.

Pipeline from Anabolic Solution for Bodybuilders. Mauro G. Di Pasquale, MD + Press. Cobourg, Ontario, Canada (2002).



تعذبه

The text 'تعذبه' is written in a stylized, cursive green font. It is surrounded by five green diamond-shaped decorative elements: one above the 'ت', one above the 'ع', one above the 'ذ', one above the 'ب', and one below the 'ه'.

عوامل موثر بر عملکرد ورزش کاران

➤ ژنتیک

➤ تمرین ورزشی

➤ تغذیه

“A proper diet can’t make an average athlete elite, but a poor diet can make an elite athlete average.”

-Dr David Costill, PhD, Ball State University

تاثیرات تغذیه بر عملکرد ورزشی:

- ✓ ورزش با **شدت بیشتر** و برای **مدت طولانی تر**
- ✓ به **تاخیر انداختن خستگی**
- ✓ کمک به **بازتوانی سریعتر** بدن پس از ورزش
- ✓ در **مجموع عملکرد بهتر**.

نیازهای تغذیه ای ورزش کاران

عوامل موثر بر نیاز تغذیه ای:

سن ، جنس ، وزن ، قد ، مسیر متابولیسمی انرژی، فرکانس، شدت و طول مدت ورزش.

○ عامل زمان

مکمل های غذایی در ورزش