

به نام خدا
طرح درس

- برای ارائه مطالب از کتاب "تغذیه ورزشی پیشرفته" نوشته "دن بناردت"، ترجمه محسن ثالثی از انتشارات علم و حرکت، استفاده می شود.
جلسه اول: دستگاه ایمنی و اجزاء آن.
جلسه دوم: خستگی و سیستم عصبی
جلسه سوم: تغذیه ورزشکاران خاص (کودکان، سالمندان).
جلسه چهارم: تغذیه ورزشکاران خاص (بیماران دیابتی و ...).
جلسه پنجم: تغذیه در تمرینات هوازی (فشار اکسایشی و رادیکالهای آزاد).
جلسه ششم: اکسیداسیون چربیها و تغذیه در فعالیتهای بدنی.
جلسه هفتم: تغذیه در سفر (مسافرتهاى ورزشی).
جلسه هشتم: تغذیه ویژه تمرینات اسقامتی.
جلسه نهم: تغذیه ویژه تمرینات توانی و قدرتی.
جلسه دهم: تغذیه ویژه ورزشهای تیمی.
جلسه یازدهم: سازگاریهای تغذیه ایی (کربوهیدراتها).
جلسه دوازدهم: سازگاریهای تغذیه ایی (چربیها).
جلسه سیزدهم: سازگاریهای تغذیه ایی (پروتئین ها).
جلسه چهاردهم: مکملها تغذیه ایی.
جلسه پانزدهم: راهبردهای کاهش پروتئولیز در هنگام فعالیت بدنی.
جلسه شانزدهم: زمانبندی تغذیه ایی.
- امتحان میان ترم در تاریخ 98/2/26 ساعت 12:00 در محل سالن امتحانات برگزار خواهد شد.