

دانلود جزوه خلاصه اصول تغذیه و ورزش رمضانپور تربیت بدنی پیام نور



جزوه خلاصه [اصول تغذیه و ورزش](#) (رمضانپور) تربیت بدنی پیام نور

شامل:

خلاصه کتاب اصول تغذیه و ورزش در ۲۰۵ صفحه) اسلاید (pdf

بر اساس کتاب دکتر محمدرضا رمضانپور

منبع رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور

[دانلود فایل](#)

درس اصول تغذیه و ورزش یکی از مهم ترین مباحث آموزشی در رشته های تربیت بدنی، علوم ورزشی، آموزش تربیت بدنی و برخی رشته های علوم سلامت در دانشگاه های ایران است. هدف این درس تنها معرفی مواد غذایی یا برنامه غذایی نیست، بلکه دانشجو یاد می گیرد چگونه ارتباط میان تغذیه و عملکرد

ورزشی را به صورت علمی تحلیل کند و بر اساس نیاز بدن، بهترین انتخاب را داشته باشد. بسیاری از دانشجویان برای آمادگی امتحان، مطالعه جزوه اصول تغذیه و ورزش، خلاصه اصول تغذیه و ورزش، کتاب اصول تغذیه و ورزش و مرور نمونه سوال اصول تغذیه و ورزش را در کنار منابع اصلی انتخاب می کنند تا مطالب را سریع تر و دقیق تر جمع بندی کنند. شناخت نیازهای انرژی، نقش مواد مغذی، زمان بندی وعده های غذایی، اهمیت آب رسانی و بررسی تاثیر تغذیه بر ریکاوری، از مهم ترین موضوعاتی هستند که در این درس بررسی می شوند. این دانش نه تنها برای دانشجویان، بلکه برای هر فردی که فعالیت بدنی منظم دارد، کاربردی و ارزشمند است.