

التغذية الرياضية

المستوى الأول

Sport Nutrition Level 1





المجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد GCSS

التغذية الرياضية

المستوى الأول

Sport Nutrition / Level 1

د . علي فالح سلمان

بالتعاون مع الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي



حقوق الطبع والنشر محفوظة
للمجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد 2017

المحتويات

05	الفصل الأول : مكونات الخلية وتشريحها
11	Nerve Cells Nurons الخلايا العصبية العصبونات
13	Blood Cells خلايا الدم
15	الفصل الثاني : التمثيل الغذائي
21	الفصل الثالث : علم الغدد الصماء
23	الحساسية والمقاومة
25	مؤثرات الانسولين
29	مؤثرات الأدرينالين
33	إفراز هرمون التستوستيرون والإستروجين
35	الفصل الرابع : جهاز القلب والأوعية الدموية
39	قياسات جهات القلب والأوعية الدموية
41	الفصل الخامس : تشريح الجهاز الهضمي ووظيفته
47	الفصل السادس : أنواع المغذيات
55	المغذيات الصغرى
57	الفصل السابع : التغذية من أجل إنقاص الوزن ومرضى السكري
61	قائمة التحقق من إنقاص الوزن
63	الفصل الثامن : المكملات الغذائية
69	إحتياجات المكملات الغذائية للآداء الرياضي
72	التغذية والمكملات لنمو العضلات وفقدان الدهون
78	برنامج حماية غذائية
79	الفصل التاسع : الماء والسوائل
86	متطلبات ممارسة الرياضة والترطيب
91	نقص الصوديوم في الدم
95	الفصل العاشر : حمية باليوم
100	المستويات الثلاثة من نظام الباليوم الغذائي
103	الفصل الحادي عشر : حمية دينز
107	تصميم نظام غذائي كثيف المغذيات
117	الفصل الثاني عشر : الأمراض
118	السكري
121	هشاشة العظام



admin@gcss.se



www.gcss.se



facebook.com/www.gcss.se



gcss1@

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة
للمجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد 2019