

ترم دوم دوره ی آکادمیک تغذیه ورزشی

1						
2				مبانی پیدایش رژیم ها	معرفی انواع رژیم های غذایی	
3						
4			تنظیم درشت مغذی ها	تنظیم کالری	رژیم منعطف	
5	مکمل های ضروری رژیم کتوژنیک	دریافت پروتئین بالا ! نحوه خروج از کتو	آیا تفاوت های فردی وجود دارد؟	کتو در چربی سوزی و عضله سازی جواب می دهد؟	فیزیولوژی وسازگاری کتوژنیک،از کجا بفهمیم کتو هستیم؟	رژیم کتوژنیک
6	مکمل های ضروری رژیم فستینگ	کتو فستینگ	انواع فستینگ ADF, WDF, TRF	فستینگ برای چه افرادی هست؟	فیزیولوژی و سازگاری فستینگ	رژیم فستینگ
7	مکمل های ضروری رژیم آتکینز				تحلیل مبانی فیزیولوژیک رژیم آتکینز	رژیم آتکینز
8	مکمل های ضروری رژیم پالئو				تحلیل مبانی فیزیولوژیک پالئو	رژیم پالئو
9	مکمل های ضروری رژیم مدیترانه ای		رژیم کتو مدیترانه ای	تاثیرات بارز مدیترانه ای بر سلامتی	تحلیل مبانی فیزیولوژیک مدیترانه ای	رژیم مدیترانه ای
10	مکمل های ضروری رژیم گیاه خواری			چگونه از همه چیز خواری، تدریجا گیاه خوار شویم؟	تحلیل مبانی فیزیولوژیک گیاه خواری	رژیم گیاه خواری
11					تحلیل مبانی فیزیولوژیک گروه خونی	رژیم براساس گروه خونی
12					مبانی علمی ای وجود دارد؟	رژیم براساس طبع در طب سنتی
13	مکملهای کاربردی هاردگیر	راهکارهای بهبود ریکاوری هاردگیر	اهمیت پروتئین در هاردگیرها	راهکارهای گذر از فلات وزنی	کالری مورد نیاز و بهترین انتخاب های غذایی	تفاوت های فیزیولوژیک هارد گیر
14		مکمل های بهبود اشتها	ترکیبات غذایی افزایش اشتها	انتخاب های هوشمندانه غذاها	تاثیر ترکیبات کم حجم و پر کالری	افزایش اشتها
15	مکمل های کنترل اشتها	ترکیبات غذایی کنترل اشتها	انتخاب های هوشمندانه غذاها	تاثیر پروتئین	تاثیر ترکیبات پر حجم و کم کالری	کاهش اشتها
16		تمرینات ورزشی در این دوره	تنظیم درشت مغذی	محاسبه کالری این رژیم برای حداقل بازگشت چربی	برای چه افرادی کاربرد دارد	رژیم معکوس
17		تمرینات ورزشی در این دوره	تنظیم درشت مغذی	محاسبه کالری رژیم ریکاوری	برای چه افرادی کاربرد دارد	رژیم ریکاوری
18		بررسی ایمنی مکمل ها	ادعاهای مارکتینگ	آلایندگی مکمل ها	مطالعه و تحلیل ارزش مکملها	Nutrition Fact
19		آب: قبل،حین و بعد تمرین، آب قلیایی	آنتی بیوتیک ها	پری و پروبیوتیک ها	نقش مینرال ها، غذاهای ویتامینه، بررسی برندها	ریزمغذی ها و آب
20		ترکیبات دتوکس و سم زدایی بدن	سودا	آیا درهم غذا خوردن بر ارزش غذایی تاثیر گذار است؟	کنسروها	Anti-Nutrient
	بتا دی گلوکان	مکمل های ترموژنیک و کاهنده اشتها در کاهش وزن	مکمل های ترموژنیک و کاهنده اشتها در کاهش وزن	کراتین منوهیدرات	مکمل ارگوژنیک ساخت عضله	ویتارگو
	کیتوزان			EAA		وکسی مایز

گلوکامانان		پروتئین		بتاگلوکان	
هودیا		بی سی ای ای		کیتوزان	
اینولین		اسید فسفاتیدیک		گلوکومانان	
پکتین		HMB		اینولین	
EGCG		آرژنین		پکتین	
گارسینیا		بورون		پیروات	
بتائین		کرومیوم		کندروتین	
کرومیوم		CLA		پروتئین ژلاتین	
فسفاتیدیل کولین		DAA		پروتئین گندم	مکملهای ارگوژنیک مرتبط پروتئینی
فسفاتیدیل سرین		عصاره شنبلیله		پروتئین نخود	
DHEA		تریبولوس		پروتئین سویا	
یوهیمبین		یوهیمبین		پروتئین بیف	
کپسایسین		وانادیل سولفات		پروتئین ماهی	
فورسکولین		ZMA		پروتئین وی	
سینفرین		سولفو پلی ساکارید		پروتئین کازئین	
گوارانا	گلوتامین	پروتئین تخم مرغ و آلبومین			
کلسیم پیروات	بتاآلانین	گلوتامین			
کورکومین	بی کربنات سدیم	آرژنین			
سیتی کولین	کراتین	سیترولین			
کراتین	کربوهیدرات	بتاآلانین			
امگا 3	سدیم فسفات	سیستتین			
تیروزین	نوشیدنی های انرژی زا و الکترولیت	تائورین			
	مکمل های بهبود عملکرد ورزشی				
	مکمل بهبود عملکرد عصبی				

منیزیم		سیترولین		تیروزین	
ملاتونین		نیترات		بی سی ای ای	
کافئین		کوئسرترین		EAA	
ویتامین D		تائورین		HMB	
گلوتامین	کافئین	Creatine			
ویتامین D	مکمل های تقویت عملکرد سیستم ایمنی	اینوزین		CLA	مکملهای ارگوژنیک مرتبط چربی
ویتامین C		آرژنین		امگا 3	
GLA		کارنیتین		گلیسرول	
زنجبیل		ریبوز		MCT	
زردچوبه	مکمل های حمایت مفاصل	MCT		ال کارنیتین	
هیالورونیک اسید		گلوکاتایون			
گلوکز آمین		GABA			
سالمندان	PMS سندروم پیش از قاعدگی	تغذیه ورزشی در موارد خاص	عوامل فیزیولوژی تاثیرگذار بر آماده سازی		تغذیه مسابقات فیزیک- بیکیینی نچرال
استئوپروزیس	بیماران دیابتی		برنامه ریزی هفته ی اوج		
یانسگی	بیماری سلیاک و تیروئیدی		انواع بارگیری کربوهیدرات		
کودکان	داروهای افسردگی		راهکارهای رسیدن به وزن کشی		
PCOS	مشکلات قلبی عروقی		کنترل الکتروولیت و مایعات		
	اختلال غذا خوردن		روز مسابقه		