

SPOR DİYETİ

BİREYSEL İHTİYAÇLARA UYGUN BESİN DEĞERİ YÜKSEK BESLENME İLE PERFORMANS ARTIRMA
TAEKWONDO'YA ÖZEL BESLENME ÖNERİLERİ

DR. AHMET TARIK ERGÜVEN

Beslenme, diyet ve spor konularında insanların giderek bilinçlendiği günümüzde, bir o kadar da bilgi karmaşası yaşanmaktadır. Yaşamsal önem taşıyan bu konuların alanında uzman kişiler tarafından ele alınması, bireyin sağlığını etkilediği gibi toplum sağlığının korunmasına ve artırılmasına da katkı sağlamaktadır. Dr. Ahmet Tarık Ergüven'in detaylı açıklamaları ve yönlendirmeleri sayesinde doğru zamanda ve doğru miktarda su içmeyi öğrenerek kronik öksürüğünün üstesinden gelmiş biri olarak SPOR DİYETİ'nin profesyonel ya da amatör tüm sporcuları beslenme konusunda doğru yönlendireceğine, bunun yanı sıra bireyin ve toplumun sağlığına katkı sağlayacağına yürekten inanıyorum.

Dr. Aysel YILMAZ

Dr. Ahmet Tarık ERGÜVEN'in on yedi yıllık sektör tecrübesine ve Alman Spor Üniversitesi'nde Profesyonel Sporcu Beslenmesi alanında aldığı eğitimlere dayanan, bilimle uygulamanın bir çatı altında toplandığı SPOR DİYETİ farklı spor dalları ve farklı dönemler için farklı beslenme stratejileri sunmaktadır.

Yunanca kökenli bir kelime olan diyet "diaita=yaşam tarzı" kelimesinden gelmekte, diyetetik ise "doğru" beslenme ve yaşam tarzının bilimsel değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kitapta bahsedilen diyet kelimesi ise gerçek anlamında kullanılmıştır.

Profesyonel anlamda spor yapan bireyler ve beslenme konusunda üniversitede ya da diğer kurumlarda eğitim gören öğrenciler için uygulamalı bir kılavuz niteliği taşıyan SPOR DİYETİ'nin kendi etkinlik/çalışma alanınızda size ilham vermesini umuyoruz...

nobel
bilimsel



www.nobelyayin.com
nobelyayin | nobelkitap | nobelcocuk | nobelyasam | nobelcocukyayin

www.nobel
yayin.com E-KİTAP
kiralamak için

ISBN 978-625-433-134-3
9 786254 331343

www.cocuk.com
ataskitap.com
www.nobelkitap.com

SPOR DİYETİ

DR. AHMET TARIK ERGÜVEN

nobel
bilimsel

SPOR DİYETİ

BİREYSEL İHTİYAÇLARA UYGUN
BESİN DEĞERİ YÜKSEK BESLENME İLE
PERFORMANS ARTIRMA

DR. AHMET TARIK ERGÜVEN

TAEKWONDO'YA ÖZEL BESLENME ÖNERİLERİ

nobel
bilimsel

