

منابع

الف) منابع فارسی

- اکبری، حسین؛ رضوانی، علی (۱۴۰۲). تغذیه پیشرفته در ورزشکاران حرفه‌ای. تهران: انتشارات ورزشی نوین.
- بیات، مریم؛ کریمی، رضا (۱۴۰۰). مدیریت وزن و ترکیب بدنی در رشته‌های مختلف ورزشی. مشهد: انتشارات سلامت و ورزش.
- جهانگیری، سارا؛ رضایی، پیمان (۱۴۰۳). مکمل‌های ورزشی: اثربخشی، دوز مناسب و عوارض جانبی. تهران: انتشارات پژوهش‌های ورزشی.
- خراسانی، زهره؛ نیک‌نام، آرش (۱۴۰۱). هیدراتاسیون و تعادل مایعات در فعالیت‌های ورزشی. تبریز: انتشارات علوم ورزشی.
- دانشگر، کیوان؛ رستمی، مینا (۱۴۰۰). تغذیه و ریکاوری پس از تمرینات شدید. تهران: انتشارات طب و ورزش.
- زاهدی، پریا؛ هاشمی، فرشید (۱۴۰۲). تغذیه ورزشی در دوران رشد و نوجوانی. تهران: انتشارات تربیت بدنی.
- سلیمانی، نسترن؛ محمودی، کاوه (۱۴۰۳). نقش ریزمغذی‌ها در عملکرد ورزشی. اصفهان: انتشارات تغذیه سلامت.
- سلامتی، علی‌اکبر؛ رهنورد، فائزه (۱۳۹۹). راهنمای جامع تغذیه ورزشی. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.
- شفیعی، نازنین؛ یوسفی، احسان (۱۴۰۱). تغذیه برای ورزشکاران زن: نیازها و ملاحظات خاص. تهران: انتشارات تندرستی.
- طباطبایی، رامین؛ فلاح، مریم (۱۴۰۰). کاربرد تکنیک‌های غذایی در بهبود استقامت. تهران: انتشارات آوای ورزش.
- عزیززی، نگین؛ کرمانی، سامان (۱۴۰۲). روانشناسی تغذیه در ورزش. تهران: انتشارات روان و ورزش.
- یحیوی، رضا؛ کریمی، شهاب (۱۴۰۰). مکمل‌های ورزشی: اثربخشی و

- Al-Jubouri, A., & Al-Naser, F. (2022). The effect of intermittent fasting on athletic performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(8), 1105-1115.
- Aragon, A. A., & Schoenfeld, B. J. (2013). Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 5.
- Bansal, A., & Singh, S. (2021). *Sports Nutrition: A Comprehensive Guide*. Academic Press.
- Byrne, C., Geiselman, P., & Kollé, E. (2015). *Energy Metabolism and Exercise*. Academic Press.
- Carter, J. M. (2014). *Nutritional Strategies for Training and Competition*. Routledge.
- Devries, M. C., & Phillips, S. M. (2015). Supplemental protein in support of muscle mass and health. *Journal of the American College of Nutrition*, 34(1), 64-73.
- Haff, G. G., & Smith-Ryan, A. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Hofmann, J. P., & Van Der Merwe, M. (2019). *Nutrition for Endurance Athletes*. Meyer & Meyer Sport.
- International Olympic Committee (IOC). (2018). IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 403-410.
- International Society of Sports Nutrition (ISSN). (2017). Position Stand: caffeine and exercise. *JISSN*, 14(1), 1.
- International Society of Sports Nutrition (ISSN). (2017). Position Stand: creatine supplementation. *JISSN*, 14(1), 18.
- Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition for endurance sports: energy, hydration and macronutrients. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94(6), 1839S-1845S.
- Kerksick, C. M., Roberts, M. D., & Williams, L. (2018). Nutritional and training interventions to optimize performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(7), 2020-2030.
- Larson, L., Leutholtz, T., & Kreider, R. B. (2017). *The Complete Guide to Sports Nutrition* (4th ed.). Human Kinetics.
- Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., et al. (2018). IOC consensus statement: hydration and athlete performance. *British Journal of Sports Medicine*, 52(10), 609-617.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Nieman, D. C., & Dumke, K. E. (2020). *Nutrition and Exercise Performance*. Springer.
- Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527.