**رژیم غذایی پروتئینی برای فعالیت های ورزشی مقاومتی**

**چاپ کتاب « رژیم غذایی پروتئینی برای فعالیت های ورزشی مقاومتی » توسط دکتر محمد اسماعیل افضل پور استاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بیرجند و همکاران در پاییز 1394 به چاپ رسیده است. ویراستار علمی این کتاب توسط دکتر حمید محبی استاد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان انجام شده و انتشارات دانشگاه بیرجند آن را به چاپ رسانده است. این کتاب مشتمل بر ۱۰ فصل می باشد و برای کلیه ورزشکاران، به ویژه ورزشکاران رشته های بدن سازی، پاورلیفتینگ، وزنه برداری و رشته های قدرتی – سرعتی؛ مطالب مفید و کاربردی دارد و حتی برای عموم افراد که به دنبال تناسب بدنی، بهبود ترکیب بدنی و کاهش چربی بدن هستند، نیز مفید می باشد.**