

SPORCU BESLENMESİ, DOPİNG VE ERGOJENİK DESTEKLER

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Sayı Editöründen

Tolga SAKA

- 1 **Sporcularda Karbonhidrat Tüketimi Nasıl Olmalı?**
How Should be Carbohydrate Consumption in the Athletes?
Ali Haydar APAYDIN, Yavuz YILDIZ
- 8 **Sporcuların Protein Tüketimi Nasıl Olmalı?**
How Should be Protein Consumption in the Athletes?
Osman İLHAN, Ufuk ŞEKİR
- 16 **Sporcularda Vitamin ve Mineral Tüketimi Nasıl Olmalı?**
How Should be Vitamins and Minerals Consumption in the Athletes?
Galip Bilen KÜRKLÜ
- 22 **Sporcular Hangi Fitoterapi Ürünlerini Güvenle Kullanabilirler?**
Which Phytotherapy Products Can be Used Safely by Athletes?
Oğuz YÜKSEL, Ayşe Birsu TOPÇUGİL

- 30 **Sporcu Beslenmesi ve Antrenman İlişkisi Nasıl Sağlanmalı?**
How to Manage the Interaction Between Sports Nutrition and Training Regimen?
Metin ERGÜN
- 37 **Popüler Performans Arttırıcı Ürünlerin Kullanımları Güvenli mi ?**
Using Popular Nutritional Supplements in Sports: How Safe are They?
Osman İLHAN, Bedrettin AKOVA
- 45 **Sporda Anabolik Androjenik Steroid Kullanımı ve Etkileri**
The Abuse and Effects of Anabolic Androgenic Steroids in Sports
Bülent ÜLKAR
- 49 **Doping ve Doping Mücadele**
Doping and Fight Against Doping
Rüşti GÜNER
- 66 **Zayıflama Ürünleri Gerçekten Etkili mi?**
Do Slimming Pills Really Work?
Şerife Şeyma TORGUTALP, Beril KÖSE, Gürhan DÖNMEZ