اخبار کوتاه

عموزاد و قاسمپور در صدر برترین کشتی گیران جهان

در تازه‌ترین رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی و معرفی برترین آزاد و فرنگی‌کاران جهان، رحمان عموزاد و کامران قاسمپور در صدر ایران خودایستادند.

به گزارش پیام آشنا، تازه‌ترین رنکینگ برترین آزاد و فرنگی کاران جهان با توجه به پایان رقابت‌های جهانی ۲۰۲۲ صربستان از سوی اتحادیه جهانی منتشر شد که طی آن رحمان عموزاد و کامران قاسمپور در صدر آوران ۶۵ و ۹۲ کیلوگرم کشتی آزاد قرار گرفتند. این در حالیست که حسن یزدانی در وزن ۸۶ کیلوگرم در جایگاه چهارم رده بندی جای گرفت.

در کشتی فرنگی هم امین میرزازاده تنها ملی پوش ایران است که در جمع سه نفر برتر سنگین وزن جهان حضور دارد.

زمان آخرین بازی تدارکاتی تیم ملی فوتبال ایران مشخص شد

فدراسیون فوتبال در تلاش است آخرین بازی تدارکاتی تیم ملی ایران قبل از حضور در جام جهانی قطر را در تهران برگزار کند.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی فوتبال ایران از روز ۳۰ آبان و با دیدار مقابل انگلیس، کارش را در مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ قطر آغاز می‌کند.

شاگردان کارلوس کی روش اخیراً ورزی آماده سازی اتریش را با بازی مقابل اروگوئه وسنگال به پایان رساندند و آخرین بازی تدارکاتی را هم قبل از اعزام به قطر انجام خواهند داد.

به گفته مهدی محمدنسبی نایب رئیس فدراسیون فوتبال، این بازی با یکی از کشورهای حاشیه خلیج فارس برای روز ۱۹ یا ۲۰ آبان در تهران حال برنامه ریزی است. تیم ملی هم روز ۲۵ آبان به قطر پرواز می کند.

آمار رسمی طارمی در پورتو

باشگاه پورتو پرتغال آمار مهدی طارمی مهاجم ایرانی خود را بعد از پایان بازی هفته هشتم مقابل براگا به روز رسانی کرد.

به گزارش پیام آشنا، تیم فوتبال پورتو شب گذشته در هفته هشتم لیگ پرتغال میزبان تیم براگا بود که این مسابقه با نتیجه ۴ بر ۱ به سود پورتو به پایان رسید. در این بازی مهدی طارمی مهاجم ایرانی پورتو از ابتدا در زمین بود و عملکرد تاثیر گذاری در این تیم داشت. گل های اول و دوم پورتو روی حرکات مهاجم ایرانی پایه گذاری شد. گل سوم هم روی پاس مستقیم طارمی به دست آمد.

باشگاه پورتو در پایان این مسابقه، آمار طارمی در این تیم را به روز رسانی کرد. طارمی که سومین فصل حضورش در تیم پورتو را پشت سر می گذارد، تاکنون ۱۰۶ بازی برای این باشگاه پرتغالی انجام داده است.

این مهاجم ۳۰ ساله، ۵۶ گل برای پورتو به ثمر رسانده و ۳۱ پاس گل داده است تا تاثیر گذاری بالای او در موفقیت‌های پورتو مشخص بشود.

بانوان نجات غریق ایران در ماده ۴×۹۰ متر نایب قهرمان جهان شدند

تیم ملی نجات غریق بانوان ایران در ماده ۴×۹۰ متر در مسابقات ۲۰۲۲ قهرمانی جهان به عنوان نایب قهرمانی دست یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مسابقات نجات غریق قهرمانی جهان جمعه (۸ مهرماه) با انجام رقابت‌های فینال A ماده ۴×۹۰ متر بانوان پیگیری شد.

تیم ۴×۹۰ متر بانوان ایران یکی از ۸ تیم حاضر در این مرحله از مسابقات بود که در رقابت با حریفانش در رده دوم ایستاد و عنوان نایب قهرمانی جهان را از آن خود کرد.

در این بخش از مسابقات تیم مصر روی سکوی نخست قرار گرفت. همچنین استرالیا پایین تر از ایران در جایگاه سوم ایستاد.

رؤیس شهابی، فائزه آشور پور، الهام کاکائی و کژال رستمی ترکیب تیم ملی نجات غریق بانوان ایران را در مسابقات قهرمانی جهان تشکیل می‌دهند. شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون به عنوان مربی و سرپرست در کنار این تیم است.

گواردیولا: باید برابر یونایتد بی‌نقص باشیم

سرمربی منچرسیتی راه پیروزی تیمش را در داربی شهر منچستر بی‌نقص بازی کردن تیمش دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی استار، در حساس‌ترین دیدار هفته در لیگ برتر انگلیس فردا (یکشنبه) منچرسیتی در خانه به دیدار منچستریونایتد می‌رود. پپ گواردیولا، سرمربی منچرسیتی پیش از این دیدار درباره وضعیت بهترین گلزن تیمش گفت که «لینگ هالند بر مشکلات مصدومیتی که در فصول اخیر داشته، غلبه کرده است و هم‌چنین از تصمیم باشگاه لیگ برتری مبنی بر اعزام فیزیوتراپ همراه با این مهاجم به اردوی تیم ملی نروژ دفاع کرد.

هالند که از بوروسیا دورتموند از بوندسلیگا به سیتی پیوست، فصل گذشته با مصدومیت عضله لگن دست و پنجه نرم کرد و در هر هفت بازی لیگ سیتی در این فصل حضور داشته و ۱۱ گل به ثمر رسانده است.

گواردیولا درباره حضور فیزیوتراپ سیتی در اردوی تیم ملی نروژ گفت: عجیب نیست. وقتی رویدادهایی مانند لیگ قهرمانان یا جام جهانی وجود دارد، بسیاری از فیزیوتراپیستها با بازیکنان همراه می‌شوند. همیشه به باشگاه گفتم که مهم‌ترین بخش در تیم کادر تدارکات است. همه ارکان در تیم مهم هستند.

سیتی که در رده دوم جدول رده‌بندی لیگ قرار دارد، یک‌شنبه میزبان یونایتد رده پنجمی است.

پپ گواردیولا در ادامه صحبت‌هایش عنوان کرد که جان استونز مدافع منچرسیتی ممکن است دو هفته دیگر به میدان برگردد و قطعا برای جام جهانی آماده خواهد بود. کالوین فیلیپس، هافبک منچرسیتی نیز ممکن است پس از عمل جراحی شانه در جام جهانی باشد.

استونز پس از آسیب دیدگی همسترینگ مقابل آلمان از زمین خارج شد.

سرمربی سیتی در پایان گفت: ما باید یک بازی بی‌نقص انجام دهیم. یونایتد در خط حمله و میانی کیفیت بالایی دارد و بازیکنان خوبی در این تیم هستند. من همیشه انتظار بهترین‌ها را از تیمم دارم. یونایتد تیمی است که آرسنال و لیورپول را شکست داده است و قطعا با عزم بالا بازی را شروع خواهد کرد.

پولادگر: باید برای تیم‌های ملی پشتوانه‌سازی کنیم

معاون ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان در حاشیه مراسم افتتاحیه سومین المپیاد استعدادیابی با بیان اینکه جای جای این سرزمین مملو از استعداد است بر لزوم شناسایی نخبگان ورزشی با هدف پشتوانه‌سازی برای تیم‌های ملی تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، سید محمد پولادگر ضمن تبریک حلول ماه ربیع الاول گفت: امروز، مراسم افتتاحیه سومین المپیاد ورزشی استعدادهای برتر در سالن بسکتبال مجموعه ورزشی آزادی در رده سنی سیزده تا شانزده سال را برگزار می کنیم.

وی با اعلام این مطلب که این رویداد در ۲۶ رشته المپیکی و با حضور ۱۶ هزار مربی ، ورزشکار ، داور در دویخش دختران و پسران برگزار می‌شود، توضیح داد: این مسابقات در ده سنی پایه با هدف کشف نخبگان و مستعدین ورزشی برای پشتوانه‌سازی تیم‌های ملی کشور پیگیری می‌شود.

معاون ورزش قهرمانی و حرفه‌ای با مورد تاکید قرار داد عدالت محوری در تدوین و اجرای برنامه‌ها در وزارت ورزش و جوانان بسیار است و اکثر مستعدین ورزشی در مسابقات لیگ شناسایی می‌شوند و می‌دانیم بسیاری از چهره‌های ورزشی شرایط حضور در مسابقات لیگ را ندارند و این نکته باید مورد توجه قرار بگیرد. تلاش کردیم این المپیاد را تعامل آموزش و پرورش بر گزار کرده تا زمینه‌ای برای شناسایی و رشد و شکوفایی این عزیزان باشد.

پولادگر وزیر ورزش گفت: برگزاری سومین دوره المپیاد استعدادهای برتر ورزش کشور در جهت توسعه ورزش قهرمانی و براساس اصل عدالت محوری و در راستای ایجاد بستر مناسب برای ورزشکارانی است که امکان شرکت در لیگ‌های معتبر را ندارند.

وی افزود: مهم‌ترین هدف ما شناسایی استعدادها و نخبه‌یابی و کمک به رشد آنان است. احیای مراکز توسعه ورزش قهرمانی در همه استان‌ها، ارائه خدمات رایگان به نخبگان و اجرای تفاهم‌نامه همکاری بین وزارت ورزش و وزارت آموزش و پرورش و تشکیل شناسنامه ورزشی برای همه مستعدین ورزش از دیگر اهداف پیش‌بینی شده در این المپیاد است.

معاون وزیر ورزش ادامه داد: این رویداد به میزبانی شش استان و با حضور ورزشکاران سراسر کشور برگزار می‌شود. لازم است بگویم فدراسیون‌ها با رعایت تمامی استانداردهای فنی برگزار کننده مسابقات رشته‌های خودش هستند.

پولادگر اظهار امیدواری کرد با شناسایی استعدادها و پشتوانه های تیم‌ها ملی، بتوانیم این عزیزان را در سکوهای قارهای و جهانی ببینیم.

وی این نکته را متذکر شد که مسابقات از چند روز گذشته آغاز شده و سالن بسکتبال مجموعه ورزشی آزادی میزبان مراسم افتتاحیه است.

معاون ورزش قهرمانی و حرفه‌ای با بیان اینکه مسابقات استعداد یابی به روش المپیکی و رده بندی‌ها بر مبنای رنگ مدال خواهد بود، گفت: سی‌ام مهرماه، مراسم اختتامیه با معرفی استان‌های برتر انجام می‌شود.

آخرین وضعیت آمادگی دختران بسکتبال ایران برای حضور در کاپ آسیا

سرمربی تیم ملی بسکتبال سه نفره دختران زیر ۱۷ سال در مورد وضعیت این تیم در آستانه کاپ آسیا توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی بسکتبال سه نفره دختران زیر ۱۷ سال ایران از ۲۲ مهر ماه رقابت خود را در کاپ آسیا آغاز می‌کند. در این مسابقات ۱۸ تیم حضور دارند که به میزبانی مالزی به مصاف هم می‌روند.

تیم ایران در کاپ آسیا با چین تایپه و مالزی هم گروه است و از دوم مهر ماه اردوی خود را با حضور ۱۴ بازیکن آغاز کرده است.

نازی طالزیور، سرمربی تیم ملی دختران زیر ۱۷ سال در مورد وضعیت آمادگی بازیکنان به ایسنا گفت: برخی از این بازیکنان در اردوهای مختلف تیم‌های جوانان و نوجوان حضور داشته‌اند و وضعیت خوبی دارند. اکنون هم در دو نوبت صبح و بعد از ظهر تمرین می‌کنیم و نسبتا آماده هستیم

او در مورد شناخت از رقبای ایران در کاپ آسیا گفت: برای اولین بار است که مسابقات این رده سنی برگزار می‌شود و باید ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. سعی می‌کنیم عملکرد خوبی داشته باشیم و نشان بدهیم چیزی از بقیه تیم‌ها کم نداریم.

طالزیور در مورد وضعیت قرارداد خود برای سرمربیگری این رده سنی گفت: قراردادی ندارم که به طور کلی مربی این رده سنی باشم و فقط برای این مسابقات به عنوان سرمربی انتخاب شده‌ام.

حسین قمی:

کسب سهمیه المپیک جودو دور از دسترس نیست

مربی تیم ملی جودو با اشاره به اتفاقات اخیر گفت: حضور در مسابقات بین المللی خیر خوبی برای جودو ایران بود که در صورت برنامه ریزی دقیق کسب سهمیه المپیک دور از دسترس نخواهد بود.

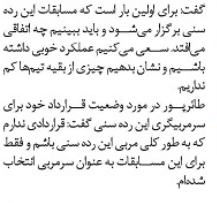
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین قمی مربی تیم ملی جودو گفت: واقعا دوری سه ساله از سطح یک جودو دنیا سخت است و جبران آن به زمان نیاز دارد. جودوکاران مستعد و با انگیزه ما مترصد فرصتی برای نمایش توانمندی‌های خود هستند

این کارشناس جودو ادامه داد: اما این بدان معنا نیست که پس از صدور مجوزهای لازم، بدون برنامه همه مسابقات را شرکت کنیم. اینکه مسئولان ورزش کشور پیگیری موضوع جودو هستند، قابل ستایش است، ولی باید برای این موضوع با دقت و وسواس دو چندان برنامه ریزی کرد.

وی افزود: پس از رایزنی مسئولان فدراسیون و حضور در اردو و مسابقات عراق، جودوکاران انگیزه بالایی پیدا کردند فکر می کنم اگر تورنمنت و اردوهایی مشابه آنچه در عراق، روسیه و تاجیکستان شاهد آن بودیم، تدارک دیده شود، بدون شک می‌توانیم جودوکاران خود را برای حضور در تورنمنت‌های سطح یک دنیا آماده کنیم

قمی در خصوص مسابقات جام ریاست فدراسیون جهانی تاجیکستان هم گفت: این رقابت‌ها با حضور جودوکارانی از روسیه، قزاقستان، ازبکستان، قرقیزستان و تیم‌های اول تا سوم میزبان در سطح فنی قابل قبولی برگزار شد. سه جودوکار کشورمان در مسابقات عملکرد خوبی در این بیکارها داشتند که حاصل آن دو مدال نقره و برنز بود.

مربی تیم ملی ادامه داد: ما با سه جودوکار در این مسابقات حضور داشتیم که موفق به کسب دو مدال شدیم. البته نفر سوم هم می‌توانست به مدال برسد که علی رغم عملکرد فنی مناسب، اسیر مشکلات داوری شد قصد توجیه ندارم و قضاوت‌های خوبی هم شاهد بودیم، در کل مسابقات دو مورد مشکل داوری داشتیم که یک مورد آن نصیب تیم ما شد و یک مدال را از ما گرفت.



وی در پایان گفت: جودو ایران پتانسیل بالایی دارد، امیدوارم هر چه زودتر شاهد حضور نمایندگان کشورمان در تورنمنت‌های معتبر دنیا باشیم و این مهم هم مهیا نمی‌شود مگر با تلاش دو چندان جودوکاران و همدلی که خلوده جودو را به سمت موفقیت سوق دهد.

روسیه شرط IOC برای شرکت ورزشکاران روس در رقابت‌های جهانی را نپذیرفت

روسیه شرط کمیته بین‌المللی المپیک برای حضور ورزشکاران روسی را در رقابت‌ها نپذیرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری رویترز، توماس باخ، رئیس کمیته بین‌المللی المپیک گفت که این کمیته در حال بررسی بازگشت ورزشکاران روسی است که از حمله این کشور به اوکراین حمایت نمی‌کنند.

کمیته بین‌المللی المپیک در ماه فوریه دستورالعملی را صادر کرد که بر این اساس ورزشکاران روسی و بلاروسی از حضور در رقابت‌های ورزشی محروم شدند.

باخ گفت: مساله لزوماً با بازگرداندن روسیه نیست. مهم این است که ورزشکارانی با گذرنامه روسی که از جنگ حمایت نمی‌کنند بتوانند در رقابت‌ها حضور داشته باشند. این جنگ توسط ورزشکاران روسی آغاز نشده است. ما هم‌چنین باید شرایط را بررسی کنیم و نظارت کنیم که چگونه و چه زمانی می‌توانیم ورزشکاران روسی را به رقابت‌ها برگردانیم.

مسئول آلمانی تاکید کرد که دستورالعمل فعلی در مورد ورزشکاران روسی هم‌چنان پابرجاست اما افزود که IOC هم‌چنین باید به آینده فکر کند. باخ افزود: هیچ تغییری فعلا در این محرومیت وجود ندارد. ما از فدراسیون‌های بین‌المللی بسیار سپاسگزاریم که آن دستورالعملی را که درباره محرومیت ورزشکاران روسی صادر کردیم را رعایت کردند.

جنبش المپیک هدفی دارد که کمک به صلح در راس آن هدف است. بنابراین ما باید ببینیم که چگونه می‌توانیم به صلح جهانی کمک کنیم. من فکر می‌کنم سهم عمده ما این است که بازی‌های المپیک و به طور کلی ورزش را به عنوان چیزی که هنوز مردم و بشریت را متحد می‌کند گسترش دهیم.

در همین راستا دیمیتری پسکوف، سخنگوی مطبوعاتی ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهور روسیه گفت که توماس باخ دوباره ورزش را با سیاست قاطی کرده است.

باخ اعلام کرده که ورزشکاران روسی که از مقامات فاصله بگیرند باید بتوانند با پرچم بی‌طرف مسابقه دهند.

پسکوف در پاسخ به این سوال که آیا روسیه با این شرط موافق است یا خیر؟ گفت: پاسخ کاملا منفی است؛ چون ورزش دوباره با سیاست آمیخته شده است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۰۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۱۰۵۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد توکلیان فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۶ به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۹،۲۵ مترمربع مفروز از قطعه ۳ تفکیکی از صورت مجلس تفکیکی شماره ۲۹۰۰۹ مورخ ۷۰/۰۶/۱۳ از پلاک ۱۶۸ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در کرج خریداری از مالک رسمی آقای محمد فرقانی به طور قولنامه ای که مالکیت نامبرده در صفحه ۵۴۳ دفتر ۱۲۲۱ محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد ۵۰۲ الف م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵

مسلم مرزآرا
رئیس ثبت اسناد و املاک

اخطاریه

دفترخانه ازدواج ۸۰ وطلاق ۱۴ شهر کرج استان البرز
کرج - شهرک اوج انتهای نواب ۷ روبروی بارک مینای ۲ شماره ۶۶
۰۲۶۳۲۵۱۳۱۳۳

مخاطب محترم آقای مرید نادری باسلام

به اطلاع می رساند همسرشما خانم زهرا علمی جهت اجرای دادنامه شماره د ۲۱۹۲۸۱۰۱۳۹۰۰۰۰۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ ازشعبه ۸دادگاه خانواده کرج به این دفترمراجعه وتقاضای ثبت ازدواج را نمودند لذا دراجرای قانون حمایت از خانواده به شما اخطارمی گردد ظرف مدت یک هفته از تاریخ ابلاغ این اخطاریه جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید وبا در صورت وجود مانع قانونی مراتب راکتباً اعلام نمایید درغیر این صورت برابر مقررات وضوابط شرعی وقانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام میگردد ۵۰۵ الف
ساکن: مجهول المکان می باشد.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

نکته

جردن باروز برای قهرمان شدن چه می‌خورد؟ (بخش دوم)

کربوهیدرات‌های با فیبر بالا در میوه‌ها و سبزیجات و چربی‌های با کیفیت در آجیل، دانه‌ها، آووکادو، زیتون، روغن زیتون و روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند.

برنامه ریزی غذا

واقعیت این است که بسیاری از ورزشکاران جوان و خانواده ها همیشه به غذاهای سالم دسترسی ندارند یا زمانی برای اطمینان از سالم بودن هر وعده غذایی ندارند. برنامه ریزی از قبل، در صورت امکان، کلید ی است.

مونی کارشناس تغذیه کشتی آمریکا می گوید: برای اطمینان از داشتن غذای سالم نیاز به برنامه‌ریزی است. همانطور که یک تمرین بدون برنامه داشته باشد در مورد وعده‌های غذایی و میان وعده هم همینطور است. برای تغذیه سالم از قبل برنامه ریزی کنید.

توصیه‌های غذایی جردن باروز

داشتن یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی بخش اساسی در برنامه تمرینی جردن باروز کشتی گیر نامدار آمریکایی است. باروز از آشپزخانه‌اش در لینکلن می گوید: کشتی یکی از معدود ورزش‌هایی است که در آن باید وزن خاصی را حفظ کنید. تغذیه در کشتی ضروری است. باروز می گوید: هر چه سوخت بهتر باشد، عملکرد بهتری رخ می‌دهد. هر چیزی که وارد بدن می شود تاثیر خود را دارد و در واقع این سوختی است که وارد بدن خودمان می کنیم.

بنابراین معمولاً روز باروز چگونه شروع می‌شود؟ "از ساعت ۶:۳۰ صبح بیدار می‌شوم تا لسوتی سبز خود را درست کنم. مواد تشکیل دهنده: مقداری اسفناج، آووکادو، شیر بادام، دانه های مقوی، زردچوبه، کره بادام زمینی و مقداری پودر پروتئین گیاهی و این همه قبل از رفتن او به جلسه بدنسازی ساعت ۹ صبح است."

او می گوید: "سعی می کنم یک یا دو ساعت قبل از تمرین غذا بخورم. من دوست دارم بدنم نسبتا گرسنه باشد، نه سیر باشم نه سنگین."

حدود ساعت ۱۳، این کشتی گیر برای ناهار آماده می‌شود. که معمولاً شامل یک لمانت پر پروتئین با سبزیجات سرخ شده و سالاد میوه در کنار آن است. ممکن است غذای زیادی به نظر برسد، اما همه اینها به او کمک می کند تا قبل از بازگشت به باشگاه برای یک جلسه دیگر بهبود یابد.

شام باروز نسبتا ساده است. او که از کودکی عاشق غذاهای دریایی است، اغلب مقداری ماهی فیل آلا را با ترکیب لسفناخ فلزج تفت داده شده و یک سیب زمینی شیرین مصرف می کند که همه در یک کاسه هم زده شده اند.

مرحله اول: مصرف بدون چربی

مصرف شیر بدون چربی در مقایسه با شیرهای دیگر می تواند تفاوت چشمگیری در میزان کالری و چربی دریافتی برای هر فردی ایجاد کند. کشتی گیری که به شیر بدون چربی روی می آورد، ۸۶ کالری و ۴۰ گرم چربی در هر لیوان دریافت می کند. واضح است که روی آوردن به شیر بدون چربی مزایای زیادی دارد.

مرحله دوم: مقدار زیادی میوه

در صحبت با خانم نلسون در مورد اهمیت میوه در رژیم غذایی، او مزایای متفاوتی را از میوه‌ها می بیند. موز و پرتقال به دلیل داشتن ویتامین C بسیار مهم هستند. خربزه سرشار از ویتامین A است و زغال اخته نیز عالی است. بنابراین برای افزودن میوه به رژیم غذایی باید این فاکتورها را در نظر گرفت.

مرحله سوم: آبمیوه به جای نوشیدنی گازدار

یک کشتی گیر باید حتماً بداند در یک لیوان آبمیوه یا نوشیدنی گازدار چه میزان کالری وجود دارد. نوشیدنی‌های گازدار ارزش غذایی ندارند و مربیان و کشتی گیران باید بدانند که آب میوه می تواند جایگزین کاملی برای آن باشد.

مرحله چهارم: سیب زمینی پخته

سیب زمینی پخته غذایی است که به راحتی تهیه می‌شود و باید جزء اصلی رژیم غذایی کشتی گیران باشد. فراموش نکنید که سیب زمینی پخته تقریباً فاقد چربی و مقدار کمی سدیم است که منبع خوبی از کربوهیدرات دارد. البته اگر سیب زمینی با چاشنی هایی مانند کره و پنیر شود، شرایط متفاوت خواهد شد. کشتی گیران می‌دانند که سیب زمینی پخته خشک است و به جای خامه، بهتر است آب را وارد آن کرد.

مرحله پنجم: تنوع را حفظ کنید

نکته تغذیه جودی نلسون که بسیار ساده است: "هیچ غذایی هم، چیز مورد نیاز یک کشتی گیر را ندارد." تنوع در غذا مهم است. برای تامین تمام ویتامین ها به یک غذا تکیه نکنید. مواد زائد را از رژیم غذایی حذف کنید اما تنوع را حفظ کنید.

مرحله ششم: آب زیاد

نلسون پیشنهاد می کند که نیاز به مایعات ۱ میلی لیتر در هر کالری است. بنابراین در یک رژیم غذایی با ۳۰۰۰ کالری در روز، یک فرد به سه لیتر مایعات نیاز دارد. به طور کلی آب به عنوان بخش مهمی از تغذیه خوب نادیده گرفته می شود. واضح است که کشتی گیران سخت کار می کنند و به طور قابل توجهی عرق می کنند. بنابراین کشتی گیران باید برای جایگزینی مایع از دست رفته آب زیادی بنوشند. آب بخش مهمی از برنامه غذایی یک کشتی گیر است.

مرحله هفتم: راز سفیده تخم مرغ

کشتی گیران باید بفهمند که درد گرسنگی از کجا می آید. مثلاً غذاهایی که قند بالایی دارند، پس از مصرف، به سرعت تجزیه می شود. بنابراین در حالی که یک شیرینی ممکن است طعم خوبی داشته باشد، رضایت سیری آن محدود است زیرا قبل از سایر غذاهایی که حاوی مقادیر بیشتری پروتئین هستند تجزیه می شود.

اگر کشتی گیران می خواهند احساس سیری بیشتری برای مدت طولانی تری داشته باشند، باید به دنبال داشتن یک رژیم غذایی خوب باشند. پروتئین سفیده تخم مرغ منبع رایج پروتئین با کیفیت است. علاوه بر این، سفیده تخم مرغ فاقد چربی است.

مرحله هشتم: فیبر بالا، بسیار مهم است

بازهم تنوع قطعا برای کشتی گیرانی که روی تغذیه مناسب تمرکز می کنند مهم است. فیبر بخشی از یک رژیم غذایی خوب است. جودی نلسون کشتی گیران را تشویق می کند تا غذاات با فیبر بالا را بخشی از غذای روزانه خود کنند. غلات ماندن نظیر ماهی تواند منابع خوبی از فیبر باشند. سعی کنید محصولی را پیدا کنید که در هر وعده حداقل سه گرم فیبر داشته باشد البته فیبر بسته بندی را نخورید.

مرحله نهم: به گوشت تکیه نکنید

پروتئین یک عنصر بسیار مهم برای تغذیه خوب برای ورزشکاران است. اما یک فرد مجبور نیست فقط به آن تکیه کند. بسیاری از محصولات مبتنی بر سویا و محصولات لبنی وجود دارند که می توانند موثر باشند. همانطور که گوشت قرمز برای پروتئین مفید است. کشتی گیران باید حبوباتی مانند لوبیا سیاه و لوبیا چیتی را به عنوان منابع پروتئینی استفاده کنند.

مرحله دهم: برای بعد از وزن کشی برنامه ریزی کنید

کشتی گیران پس از وزن کشی باید روی غذاهایی تمرکز کنند که به بهبودی کمک می کند و تأثیر نامطلوبی ندارد. غذاهای حاوی چربی قطعا در هضم می شوند. کربوهیدرات می تواند برای کشتی گیر آسان تر باشد. معده غذاهایی مانند پوره سیب، کراکر و غلات را به راحتی هضم می کند و به بهبودی کمک کنند.