

## پیشینه علمی، آموزشی، پژوهشی (رزومه)

نام و نام خانوادگی: اعظم رمضان خانی

### سوابق تحصیلی :

کارشناسی علوم تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش از دانشگاه الزهرا(س)  
دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران

### مدرک زبان انگلیسی:

۱- مدرک (MCHE)MSRT

۲- TOEFL PBT

۳- TOEFL PBT

### مدرک کامپیوتر:

۱- مدرک کامپیوتر دوره مهارتهای هفتگانه ICDL1 درجه ۱

۲- مدرک کامپیوتر دوره مهارتهای هفتگانه ICDL درجه ۲

۳- گواهینامه تحلیل آماری با نرم افزار SPSS

۴- گواهینامه تحلیل آماری با نرم افزار Stata

### سوابق کاری و تدریس:

۱- مسئول آموزش و کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری از سال ۱۳۸۴-۱۳۸۶.

۲- فعالیت در کلینیک تغذیه و رژیم درمانی از سال ۱۳۸۶-۱۳۹۴.

۳- مربی آموزش تغذیه و ورزش خانه سلامت شهرداری منطقه دو تهران از سال ۱۳۸۷-۱۳۸۸.

۴- مدرس دانشگاه الزهرا (س) از سال ۱۳۹۳ تا سال ۱۳۹۷.

دروس: ترکیب بدن و کنترل وزن، فیزیولوژی ورزشی ۱، فیزیولوژی ورزشی ۲، فیزیولوژی ورزشی زنان، فیزیولوژی دوران رشد، ورزش و بیماریها، علم تمرین، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تغذیه ورزشی، آزمایشگاه فیزیولوژی، فیزیولوژی تمرین.

۵- مدرس دانشگاه پیام نور، تهران جنوب از سال ۱۳۹۵ تا سال ۱۳۹۶.  
دروس: فیزیولوژی ورزشی کودکان، تغذیه، بیوشیمی، روش تحقیق در تربیت بدنی.

۶- مدرس دانشگاه تهران سال ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷.  
دروس: تربیت بدنی عمومی، تغذیه و ترکیب بدن.

۷- مدرس موسسه آموزش عالی رسام کرج از سال ۱۳۹۵ تاکنون.  
دروس: تربیت بدنی عمومی، بیوشیمی ورزشی، فیزیولوژی انسان و آناتومی، فیزیولوژی ورزش، اصول مربیگری، تغذیه ورزشی، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، کارآموزی.

۸- تجربه کاری به عنوان مدیر گروه تربیت بدنی به مدت دو سال.

### مشاور پایان نامه:

مشاور پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا (س)

- ۱- تأثیر هشت هفته تمرین ایتروال شدید و یوگا بر برخی شاخصهای قلبی تنفسی زنان فعال؛ شهریور ۱۳۹۵.
- ۲- بررسی رابطه بین درصد چربی و میزان اکسیداسیون چربی (MFO, MFO time, FATmax) و تأثیر زمان تمرین بر آنها در زنان ورزشکار، غیرورزشکار دارای وزن طبیعی و اضافه وزن؛ بهمن ۱۳۹۵.
- ۳- اثر یک جلسه فعالیت ورزشی زیربیشینه بر غلظت MR-proADM، نیتریک اکساید و مقاومت به انسولین در آزمودنیهای چاق غیرفعال؛ شهریور ۱۳۹۶.
- ۴- تأثیر یک دوره تمرین هوازی با مکمل دهی شنبلیله (Fenugreek) بر ظرفیت تام ضد اکسایشی (TAC) و مواد معدنی زنان فعال؛ شهریور ۱۳۹۶.
- ۵- بررسی سابقه تمرین ورزشی بر ضخامت شریان کاروتید و بایومارکرهای عروقی (آدروپین) در آزمودنی های ورزشکار و افراد دارای اضافه وزن پس از یک جلسه فعالیت ورزشی؛ شهریور ۱۳۹۶.

- ۶- تأثیر یک جلسه تمرین هوازی با شدت بالا (اینتروال) بر سطوح آیریزین، انسولین و شاخص مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع دو؛ شهریور ۱۳۹۶.
- ۷- بررسی میزان حداکثر اکسیداسیون چربی پس از دریافت کربوهیدرات قبل از فعالیت ورزشی در بازیکنان زن فوتسال، بهمن ۱۳۹۷.

### مقالات چاپ شده و پذیرفته شده در نشریات داخلی و خارجی، کنفرانسها و همایشها:

۱. نویسنده سوم مقاله "ارزیابی تغذیه‌ای غذاهای بومی در روستاهای شمال شهر تهران"، مجله علوم غذایی و تغذیه، سال هشتم، شماره ۱، زمستان ۱۳۸۹، صص ۵۱-۵۹.
۲. نویسنده اول مقاله "بررسی عوامل خطرزای قلبی-عروقی و لپتین سرم در تمرینات هوازی و رژیم کاهش وزن در زنان غیر فعال"، مجله پزشکی هرمزگان، سال پانزدهم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۰، صص ۱۸۴-۱۹۰.
۳. نویسنده سوم مقاله "تأثیر یک دوره فعالیت شدید استقامتی بر عوامل همورئولوژیکی ورزشکاران تیم ملی"، مجله علوم زیستی ورزشی، شماره ۱۵، زمستان ۱۳۹۱، صص ۶۳-۷۵.
۴. نویسنده سوم مقاله "مقایسه اثر دو نوع فعالیت ورزشی تناوبی و تداومی بر آدیپونکتین سرم و شاخص مقاومت به انسولین در مردان غیر فعال" فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، دوره ۵، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲.
۵. نویسنده اول مقاله "بررسی آثار فعالیت بدنی طولانی مدت بر سطوح آدروپین سرم و بهبود مقاومت به انسولین در زنان چاق کم تحرک" فصلنامه علمی-پژوهشی علوم زیستی ورزشی، تاریخ پذیرش ۱۳۹۴/۸/۲۰.
۶. نویسنده اول مقاله "تأثیر دو نوع شیوه مداخله بر سطوح آیریزین سرم و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق کم تحرک" فصلنامه علمی-پژوهشی فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، دوره ۹، شماره ۱، بهار ۱۳۹۶، صص ۱۱۳-۱۲۴.
۷. نویسنده اول مقاله "مقایسه فعالیت ورزشی هوازی و محدودیت دریافت کالری بر سطوح سرمی پرپتین و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق کم تحرک" مجله غدد درون ریز و متابولیسم، دوره هفدهم، شماره ۴، صص ۳۰۸-۳۱۵ (مهر-آبان ۱۳۹۴).

۸. نویسنده چهارم مقاله "مقایسه آثار تمرینات استقامتی و ترکیب تمرین با مصرف مکمل سیر بر سطوح هموسیستئین و TPA سرم زنان کم تحرک" مجله غدد درون ریز و متابولیسم، دوره هفدهم، شماره ۶، صص ۴۴۷-۴۴۰ (بهمن-اسفند ۱۳۹۴).
۹. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر ۱۰ هفته فعالیت بدنی بر سطوح هموسیستئین سرم زنان چاق کم تحرک" مجله افق دانش، پاییز ۱۳۹۵، دوره ۲۲، شماره ۴، صص ۳۰۹-۳۱۵.
۱۰. نویسنده دوم مقاله "تأثیر فعالیت ورزشی هوازی و محدودیت کالریک بر سطوح آدروپین و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق کم تحرک" مجله فیزیولوژی ورزشی، دوره ۹، شماره ۳۴، تابستان ۱۳۹۶، صص ۶۲-۴۹.
۱۱. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر تمرین استقامتی و مصرف مکمل سیر بر سطوح مولکولهای چسبان بین سلولی در زنان کم تحرک" مجله افق دانش، زمستان ۱۳۹۵، دوره ۲۳، شماره ۱، صص ۹۷-۹۰.
۱۲. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر تمرین تناوبی پرشدت بر آدیپونکتین سرم و تبحر حرکتی در دانش آموزان پسر مبتلا به سندرم اختلال توجه/بیش فعالی" مجله علوم پزشکی شهرکرد، اردیبهشت ۱۳۹۶، شماره ۱، صص ۱۱۶-۱۰۵.
۱۳. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی پرشدت بر دوپامین سرم و مهارت حرکتی دختران مبتلا به سندرم اختلال توجه/بیش فعالی" مجله علوم پزشکی رازی، پاییز ۱۳۹۵، شماره ۱۲۸، صفحه ۱۱۴-۱۰۶.
۱۴. نویسنده چهارم مقاله "اثربخشی تمرین تناوبی پرشدت بر سطوح دوپامین سرم و بهبود مهارتهای ادراکی- حرکتی دانش آموزان پسر مبتلا به اختلال بیش فعالی/ نقص توجه" مجله افق دانش، زمستان ۱۳۹۵، دوره ۲۳، شماره ۱، صص ۴۵-۴۰.
۱۵. نویسنده دوم مقاله "ارتباط بین ویژگی‌های آنروپومتریکی با اضطراب بدنی اجتماعی در کارکنان دانشگاه الزهرا (س)" مجله آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، زمستان ۱۳۹۵، دوره چهارم، صص ۳۱۹-۳۲۸.
۱۶. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر فعالیت بدنی منظم بر سطوح نسفاتین-۱، نوروپپتید Y و کورتیزول در مردان چاق" مجله کومش، زمستان ۱۳۹۵، شماره ۱، صص ۷۰-۶۴.
۱۷. نویسنده سوم مقاله "بررسی تأثیر مراحل دوره ماهانه بر عملکرد جسمانی دختران جوان سالم"، مجله سلامت و مراقبت اردبیل، بهار ۱۳۹۵، شماره ۱، صص ۸۸-۹۷.
۱۸. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر تمرینات شناختی حرکتی بر وضعیت سلامت جسمانی و شناختی در سالمندان سالم" مجله آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، جلد ۵، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۶، صص ۳۳۶-۳۴۴.

۱۹. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر تمرین تناوبی پرشدت بر سروتونین سرم و مهارتهای ادراکی-حرکتی پسران دانش آموز مبتلا به اختلال بیش فعالی/ نقص توجه، مجله پژوهنده، شهریور ۱۳۹۵، شماره ۳، صص ۱۶۷-۱۷۲.
۲۰. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر شاخصهای تنفسی و نبض اکسیژن در دختران فعال"، مجله ابن سینا، زمستان ۱۳۹۵، شماره چهارم، صص ۴۷-۵۵.
۲۱. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر تمرین ورزشی مقاومتی بر سطوح اپلین و شاخصهای التهابی در مردان چاق کم-تحرك"، فصلنامه علمی-پژوهشی فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، دوره ۹، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۶، صص ۶۴-۵۳.
۲۲. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر یک دوره تمرین استقامتی بر سطوح اپلین سرم، پروتئین واکنشگر C و شاخص مقاومت به انسولین در میانسال کم تحرك"، فصلنامه ابن سینا، پاییز ۱۳۹۶، سال نوزدهم، شماره ۳، صص ۳۲-۴۱.
۲۳. نویسنده چهارم مقاله "مقایسه میزان سروتونین سرمی و برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی سالمندان فعال"، فصلنامه علمی-پژوهشی علوم زیستی ورزشی، زمستان ۱۳۹۶، دوره نهم، شماره ۴، صص ۴۷۳-۴۸۷.
۲۴. نویسنده اول مقاله "تأثیر ۱۶ هفته محدودیت کالریک بر سطوح آیریزین سرم و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق کم تحرك"، مجله علوم غذایی و تغذیه، بهار ۱۳۹۶، شماره ۲، صص ۹۹-۱۰۶.
۲۵. نویسنده سوم مقاله "مقایسه تأثیر دو نوع پروتکل تمرینی بر ایتروکین ۱۰، پروتئین واکنشگر C و شاخص مقاومت به انسولین در زنان دیابتی نوع دو، فصلنامه افق دانش، جلد ۲۳، شماره ۴، پاییز ۱۳۹۶، صص ۲۸۵-۲۹۲.
۲۶. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر ۱۲ هفته تمرین استقامتی بر هورمونهای تنظیم کننده اشتها و کورتیزول در مردان چاق"، پژوهش در پزشکی، بهار ۱۳۹۶، دوره ۴۱، صص ۳۷-۴۴.
۲۷. نویسنده چهارم مقاله "مقایسه آمادگی حرکتی در دختران نوجوان با وزن طبیعی و نابهنجار شهر کاشان در سال ۱۳۹۴"، مقاله سلامت جامعه، زمستان ۱۳۹۵، شماره ۴، دوره دهم، صص ۱۹-۲۸.
۲۸. نویسنده ششم مقاله "تأثیر ۱۰ هفته تمرین ترکیبی بر سطح مولکول چسبان عروقی و نیمرخ لپیدی در زنان چاق و دارای اضافه وزن، دانشور پزشکی، اسفند ۱۳۹۵، شماره ۱۲۷، صص ۳۹-۴۸.
۲۹. نویسنده سوم مقاله "تأثیر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی بر هورمونهای ضد اشتها و اشتها آور در مردان چاق کم تحرك، مجله مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، تاریخ پذیرش ۱۳۹۵/۹/۱۷. (نوبت چاپ زمستان ۱۳۹۶)

۳۰. نویسنده سوم مقاله "تأثیر ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا و یوگا بر آمادگی قلبی تنفسی در دانشجویان فعال"، فصلنامه تخصصی نفس، زمستان ۱۳۹۵، جلد ۳، شماره ۴، صص ۱۹-۱۱.
۳۱. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر ۱۲ هفته تمرین یکپارچه حرکتی شناختی بر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز"، فصلنامه علوم زیستی ورزشی، دوره ۹، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۶، صص ۲۲۳-۲۴۱.
۳۲. نویسنده پنجم مقاله "تأثیر تمرین تناوبی پرشدت بر سطوح اینترلوکین ۱۳ و مقاومت به انسولین نوجوانان دختر و پسر دارای اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی". فصلنامه سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، جلد ۶، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۵، صص ۴۹-۳۳.
۳۳. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر فعالیت ورزشی هوازی بر سطوح سرمی کمرین و شاخص مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع دو"، مجله دیابت و متابولیسم ایران، جلد ۱۶، شماره ۲، آذر و دی ۱۳۹۵، صص ۱۱۱-۱۲۰.
۳۴. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر تمرین تناوبی با شدت بالا بر بیان ژن شاخص‌های آپوپتوز در بافت قلب موش‌های نر پیر نژاد C57BL/6"، مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، تاریخ پذیرش ۱۳۹۷/۲/۱۸.
۳۵. نویسنده چهارم مقاله "تأثیر موسیقی تند بر پاسخ عملکرد بی‌هوازی ورزشکاران زن و مرد جوان"، مجله پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، تاریخ پذیرش ۱۳۹۷/۱۲/۱۴.
۳۶. نویسنده پنجم مقاله "اثر ۸ هفته تمرین پرشدت تناوبی بر میزان روی آلفا-۲-گلیکوپروتئین پلاسمایی و بافت چربی رت‌های نر چاق شده با رژیم غذایی پرچرب، مجله پژوهش در پزشکی، تاریخ پذیرش ۱۳۹۷/۱۱/۱۷.

37. Third Author: Comparison of left ventricular structure and function of national team wrestlers and weightlifters, International Journal of Sport Studies. Vol, 3 (7), 755-759, 2013.
38. First Author: Comparing Effects of Aerobics, Pilates Exercises and Low Calorie Diet on Leptin Levels and Lipid Profiles in Sedentary Women, Iranian Journal of Basic Medical Sciences, Vol. 14, and No. 3 May-June 2011, 256-263.
39. Second Author: Prevalence of obesity and overweight among staff of Alzahra University in Iran, International Journal of Sport Studies. Vol, 6 (8), 503-507, 2016.
40. Fourth Author: Evaluation of motor proficiency and adiponectin in adolescent students with attention deficit hyperactivity disorder after high-intensity intermittent training, Psychology of Sport & Exercise journal, Vol 261, 40-44, 2018.

۴۱. نویسنده اول مقاله علمی "تغذیه و تمرکز ذهن"، ماهنامه تخصصی شطرنج، سال اول، شماره اول، ۱۳۸۳، ص ۲۸-۲۹.
۴۲. نویسنده مقاله تأثیر یک دوره تمرینات پیلاتس و رژیم کم کالری بر سطوح لپتین و WHR زنان چاق؛ ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران؛ پاییز ۱۳۹۰؛ دانشگاه تهران.
۴۳. نویسنده مقاله مقایسه یک دوره فعالیت منتخب هوازی و تمرینات پیلاتس بر سطوح لپتین سرم و برخی عوامل خطرزای قلبی-عروقی در زنان غیرفعال؛ اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و اثربیک؛ زمستان ۱۳۸۹؛ دانشگاه شهید بهشتی.
۴۴. نویسنده مقاله ارزشیابی برخی ویژگیهای آمادگی جسمانی و حرکتی باریکنان تیم ملی هندبال ایران و مقایسه با استانداردهای مربوطه، ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران؛ پاییز ۱۳۹۰؛ دانشگاه تهران. (همکار تحقیق)
۴۵. نویسنده مقاله تأثیر یک دوره تمرینات منتخب پلايومتریك بر میزان CK,LDH و اوره خون فوتبالیستهای نخبه زن، سومین کنگره علمی ورزشی دانشگاههای آسیا؛ خرداد ۱۳۹۱؛ تهران. (همکار تحقیق)
۴۶. نویسنده مقاله تغذیه ورزشکاران (کربوهیدرات)؛ همایش تغذیه ورزشی؛ پاییز ۱۳۸۷؛ انجمن علمی، دانشجویی تربیت بدنی دانشگاه الزهرا.
۴۷. نویسنده مقاله تأثیر یک دوره تمرین منتخب بر سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی و برخی از شاخصهای تنفسی در زنان تیم ملی فوتبال جوانان، دومین کنگره بین المللی علم و فوتبال؛ آبان ۱۳۹۲؛ تهران (همکار تحقیق).
۴۸. نویسنده مقاله بررسی اثرات بازی و فعالیت بدنی بر برخی از شاخصهای فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی دختران نوجوان؛ سومین همایش ملی استعدادیابی ورزشی؛ پاییز ۱۳۹۲؛ دانشگاه شهید رجایی تهران.
۴۹. نویسنده مقاله تأثیر فعالیت ورزشی هوازی بر سطوح پرپتین سرم و شاخص مقاومت به انسولین در زنان چاق؛ اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی؛ آذر ۱۳۹۴؛ دانشگاه شهید رجایی.
۵۰. نویسنده مقاله تأثیر شرکت در تمرینات منظم آمادگی جسمانی بر کیفیت زندگی زنان و مردان ورزشکار حرفه ای در ۶ کلانشهر کشور؛ همایش ملی ورزش در نظام سلامت و توسعه پایدار؛ بهمن ۱۳۹۳؛ دانشگاه تهران.
۵۱. نویسنده مقاله تأثیر شرکت در تمرینات هوازی بر کیفیت زندگی زنان و مردان کشور؛ اولین همایش ملی ورزش برای همه؛ آذر ۱۳۹۴؛ دانشگاه تهران.

۵۲. نویسنده مقاله ارتباط بین نمایه توده بدن و تراکم مواد معدنی استخوان با فعالیت بدنی در زنان فعال و غیر فعال یائسه؛ اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی؛ خرداد ۱۳۹۵؛ دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره).
۵۳. نویسنده مقاله پاسخ آدیپونکتین سرم و بهبود مهارت ادراکی-حرکتی به فعالیت ورزشی تناوبی پرشدت در دختران دارای سندرم اختلال توجه/بیش‌فعالی؛ اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی؛ خرداد ۱۳۹۵؛ دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره).
۵۴. نویسنده مقاله اثر درمانی ۱۶ هفته فعالیت ورزشی همراه با رژیم کم کالری بر سطوح پرپتین سرم در زنان کم‌تحرک؛ کنفرانس ملی مطالعات علوم ورزش و تربیت بدنی؛ ۳۰ فروردین؛ دانشگاه تهران.
۵۵. نویسنده مقاله تأثیر فعالیت بدنی بر آدیپونکتین سرم و تبحر حرکتی پسران مبتلا به اختلال کمبودتوجه/بیش‌فعالی؛ پنجمین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی؛ اردیبهشت ۱۳۹۵.
۵۶. نویسنده مقاله مقایسه ساختار و عملکرد قلب زنان تیم ملی هندبال و کاراته ایران؛ همایش ملی دانشگاه الزهرا (س)؛ اسفند ۱۳۹۴.
۵۷. نویسنده مقاله تأثیر تمرین ترکیبی و مکمل سیر بر سطوح اینترلوکین ۶ و ویسفاتین سرمی در زنان چاق؛ همایش ملی دانشگاه الزهرا (س)؛ اسفند ۱۳۹۴.
۵۸. نویسنده مقاله تأثیر فعالیت ورزشی همراه با رژیم کم کالری بر سطوح آیریزین سرم در زنان چاق کم‌تحرک؛ همایش ملی دانشگاه الزهرا (س)؛ اسفند ۱۳۹۴.
۵۹. نویسنده مقاله ارتباط بین ترکیب بدنی و فعالیت بدنی با اضطراب بدنی اجتماعی در بین کارکنان دانشگاه الزهرا (س)؛ دهمین همایش بین المللی علوم ورزشی، بهار ۱۳۹۶؛ دانشگاه شهید بهشتی.
۶۰. نویسنده مقاله آثار فعالیت بدنی بر تغییرات مهمترین میانجی عصبی مرتبط با تغییرات بهبود مهارتهای ادراکی-حرکتی دختران مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، همایش ملی علوم ورزشی، اسفند ۱۳۹۵؛ دانشگاه الزهرا (س).
۶۱. نویسنده مقاله تغییرات اینترلوکین ۱۳ و شاخص مقاومت به انسولین پس از ۶ هفته تمرین HIIT در نوجوانان مبتلا به ADHD؛ همایش ملی علوم ورزشی، اسفند ۱۳۹۵؛ دانشگاه الزهرا (س).
۶۲. نویسنده مقاله تأثیر زمان فعالیت در روز بر شاخص حداکثر اکسیداسیون چربی و مقایسه آن در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار دارای اضافه وزن؛ همایش ملی علوم ورزشی، اسفند ۱۳۹۵؛ دانشگاه الزهرا (س).



۶۳. نویسنده مقاله تعیین رابطه بین درصد چربی با شدت متناسب با حداکثر اکسیداسیون چربی (FATmax) و تأثیر زمان تمرین بر آن در زنان ورزشکار و غیرورزشکار دارای وزن طبیعی؛ دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، شهریور ۱۳۹۶؛ دانشگاه خوارزمی.
۶۴. نویسنده مقاله مقایسه تراکم مواد معدنی استخوان مهره های کمری و استخوان ران در زنان یائسه فعال و غیرفعال؛ دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، شهریور ۱۳۹۶؛ دانشگاه خوارزمی.
۶۵. نویسنده مقاله تأثیر یک دوره تمرین هوازی با مکمل دهی شنبلیله بر ظرفیت تام اکسایشی زنان فعال؛ نخستین کنگره تغذیه ورزشی ایران؛ مهر ماه ۱۳۹۶، اصفهان.
۶۶. نویسنده مقاله مقایسه تأثیر یک دوره تمرین هوازی و یک دوره مکمل دهی شنبلیله بر ظرفیت تام اکسایشی زنان فعال؛ دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، شهریور ۱۳۹۶؛ دانشگاه خوارزمی.
۶۷. نویسنده مقاله بررسی تأثیر تمرین HIIT در بیان ژنهای Bax و BCL-2 در بافت قلب موشهای نر جوان و پیر؛ چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، اردیبهشت ۱۳۹۷، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین، تهران.
۶۸. نویسنده مقاله مقایسه سابقه تمرین ورزشی بر ضخامت شریان کاروتید در آزمودنیهای ورزشکار و افراد دارای اضافه وزن پس از یک جلسه فعالیت ورزشی؛ همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت، ۱۳۹۷، تهران.
۶۹. نویسنده مقاله تأثیر یک دوره تمرینات مکمل اسکیت بر برخی ویژگی های فیزیولوژیک و آنتروپومتریک کودکان اسکیت سوار؛ سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در علوم ورزشی، تربیت بدنی و قهرمانی، ۱۳۹۷، تهران.
۷۰. نویسنده مقاله پاسخ MR-proADM و نیتریک اکساید به یک جلسه فعالیت ورزشی زیربیشینه در ورزشکاران؛ دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، ۱۳۹۷، اهواز.
۷۱. نویسنده مقاله تأثیر مصرف کربوهیدرات قبل از فعالیت ورزشی در نوبت عصر بر میزان اکسیداسیون چربی (MFO, Fatmax, MFOtime) در بازیکنان زن فوتسال؛ پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی، ۱۳۹۷، تهران.

72. Effect of one session of high intensity interval training (HIIT) on levels of irisin, insulin and insulin resistance index in women with type 2 diabetes, 11th International Congress on Sport Sciences, 1397, Tehran.
73. The comparison between the effects of 6 week Pilates training and Fenugreek supplementation on serum calcium and phosphorus in active women, 11th International Congress on Sport Sciences, 1397, Tehran.
74. Effect of session of submaximal exercise on adropin concentration in athletes, First Eurasian sport sciences congress, 1397, Tabriz.
75. The effects of 16 weeks aerobic activity on adropin levels and insulin resistance index in obese women, First Eurasian sport sciences congress, 1397, Tabriz.

#### طرحها و پروژه های پژوهشی:

- ۱- همکار تحقیق در طرح پژوهشی فدراسیون آمادگی جسمانی و ائروبیک تحت عنوان بررسی تأثیر شرکت در فعالیتهای آمادگی جسمانی و ائروبیک بر کیفیت زندگی زنان و مردان ۶۰-۲۰ سال شش کلانشهر کشور سال ۱۳۹۰.
- ۲- همکار تحقیق ارتباط مولفه های اندازه های پیکری، ترکیب بدنی و شیوع اضافه وزن با اضطراب بدنی اجتماعی در کارکنان دانشگاه الزهراء؛ اتمام (اردیبهشت ۱۳۹۵).
- ۳- همکاری در پروژه های مرتبط با تحلیل و بررسی دریافت مواد مغذی رشته های ورزشی شطرنج و بدمیتون توسط فدراسیون پزشکی ورزشی (تابستان ۱۳۹۱).

#### کتاب

- ۱- تالیف کتاب مبانی انرژی زیستی در ورزش؛ سال انتشار ۱۳۹۴؛ انتشارات راسخ.
- ۲- ترجمه کتاب فیزیولوژی ورزش؛ سال انتشار ۱۳۹۵، انتشارات بامداد کتاب.
- ۳- تالیف کتاب کنترل و ارزیابی وزن؛ سال انتشار ۱۳۹۶، انتشارات آذرگان.
- ۴- ترجمه کتاب تغذیه ورزشی؛ سال انتشار ۱۳۹۷؛ انتشارات دانشگاه ارومیه.

#### برگزاری کارگاهها

- ۱- کارگاه علم تمرین؛ دانشگاه رسام؛ ۱۳۹۶.

۲- برگزاری کارگاه ترکیب بدن و کنترل وزن؛ دانشگاه رسام؛ ۱۳۹۶.

۳- همکاری در برگزاری نمایشگاه دستاوردهای دانشجویی و اساتید تربیت بدنی به مناسب هفته پژوهش؛ دانشگاه رسام؛ ۱۳۹۷.

### شرکت در سمینارها، کارگاه ها و دوره های آموزشی:

۱. گواهینامه "مربی گری آمادگی جسمانی درجه ۳"، تهران، ۱۳۹۰.
۲. کارگاه تخصصی "کار با دستگاه"، تهران، ۱۳۹۰.
۳. کارگاه "تغذیه و کنترل وزن"، همایش علمی آمادگی جسمانی و اثربیک تهران، ۱۳۸۹.
۴. مشارکت در همایش تغذیه ورزشی توسط انجمن علمی، دانشجویی تربیت بدنی دانشگاه الزهرا (س)، ۱۳۸۷/۹/۱۳.
۵. شرکت در همایش "علمی آمادگی جسمانی و اثربیک"، تهران، ۱۳۸۹.
۶. شرکت در کارگاه آموزشی "پنجاه ساعته تغذیه ورزشی"، فدراسیون پزشکی ورزشی، دی ۱۳۸۶.
۷. دوره مقدماتی کارگاه "تغذیه ورزشی"، فدراسیون پزشکی ورزشی، ۲۲ لغایت ۲۴ دی ۱۳۸۴.
۸. کنگره "پزشکی ورزشی"، اداره کل دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۶.
۹. کنگره "پزشکی ورزشی ایران"، فدراسیون پزشکی ورزشی، خرداد ۱۳۸۶.
۱۰. کارگاه "تکنولوژی آموزشی"، واحد آموزش بهداشت شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، ۱۳۸۵.
۱۱. کارگاه آموزشی "اکسیدانت ها"، واحد آموزش بهداشت شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، ۱۳۸۵.
۱۲. کارگاه آموزشی علم تمرین، فدراسیون پزشکی ورزشی، ۱۳۹۳.
۱۳. کارگاه آموزشی "بومی سازی توصیه های تغذیه ای"، معاونت سلامت دانشگاه تهران، ۱۳۸۵.
۱۴. سمینار "روز جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر"، بیمارستان امام حسین، ۱۳۸۵.
۱۵. سمینار "وبا و راههای پیشگیری از آن با رویکرد پزشکی ورزشی"، فدراسیون پزشکی ورزشی، ۱۳۸۴.
۱۶. کارگاه "آموزشی مجموعه فعالیتهای تغذیه در PHC و تنظیم خانواده"، واحد آموزش بهداشت شبکه بهداشت و درمان شهرستان ری، ۱۳۸۴.
۱۷. هشتمین "کنگره تغذیه ایران"، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۳.

۱۸. دهمین کارگاه آموزشی "ترویج تغذیه با شیر مادر"، دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۸۳.
۱۹. سمینار "آخرین دستاوردهای علمی در تغذیه و رژیم های غذایی و معرفی مکمل های غذایی"، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، ۱۳۹۳.
۲۰. کارگاه عملی تغذیه در بخشهای مراقبتهای ویژه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۹۳.
۲۱. سمینار سراسری مبانی پزشکی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۹۳.
۲۲. کارگاه تغذیه و رژیم درمانی در بیماریهای کلیوی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۹۳.
۲۳. آشنایی با تکنولوژیهای جدید کاهش وزن موضعی، انجمن علمی غذا و تغذیه، تهران، ۱۳۹۴.
۲۴. سمینار مکملهای غذایی با نگاهی به مکملهای ورزشی، انجمن علمی متخصصین دارویی، ۱۳۹۳.
۲۵. کارگاه اجرای رژیم کتوزیک در بیماریهای نورولوژیک، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۹۳.
۲۶. کارگاه تفسیر نتایج آزمایشگاهی مرتبط با وضعیت تغذیه ای، انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایرانیان، ۱۳۹۷.
۲۷. کارگاه اصول نسخه نویسی و تجویز مکملها، انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایرانیان، ۱۳۹۷.
۲۸. کارگاه نسخه نویسی و تجویز مکملهای ورزشی، انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایرانیان، ۱۳۹۷.
۲۹. دوره مجازی جستجو شواهد پزشکی از پایگاههای اطلاعاتی UpToDate و Clinical Key، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۱۳۹۶.
۳۰. دوره مجازی تغذیه در دوران بارداری و شیردهی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۳۹۵.
۳۱. دوره مجازی مقدمات تغذیه ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۹۶.
۳۲. دوره مجازی دوپینگ، مصرف ویتامین و مینرالها و مدیریت وزن در ورزشکاران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۹۶.
۳۳. دوره مجازی مکملهای ورزشی، ورزش در بیماران دیابتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۹۶.
۳۴. دوره مجازی ویتامینها و مکملهای غذایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۳۹۵.
۳۵. دوره مجازی پیشگیری و کنترل وزن و چاقی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۳۹۵.
۳۶. دوره مجازی تعاریف، ویژگی های اپیدمیولوژیک و بالینی دیابت شیرین، پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۶.
۳۷. دوره مجازی مدیریت و درمان دیابت، پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۶.

۳۸. دوره مجازی جنبه های خاص در مدیریت دیابت، پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه شهید بهشتی،  
۱۳۹۶.

۳۹. دوره مجازی عوارش تغذیه در سرطان، دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۶.

۴۰. کارگاه تغذیه ورزشی، انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایرانیان، آبان ۱۳۹۷.

۴۱. شرکت در همایش "بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت" ۱۳۹۷.