

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

علم و عضد

سال اول-شماره چهارم-آبان ماه-قیمت رایگان

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

قهرمانی
رقابتهای
لاچفورد

تمرین ساق با جیمز

فلکر لویس

چهار حرکت برای چهار ستون

۵ نکته برای ترشح بیشتر

هورمون رشد

۹ اشتباه نابخشودنی در تغذیه ورزشی

جای سبزی را در این ساعت میل کنید تا رانر شوید!



توجه: نسخه دریافتی شما دارای کیفیت پایین تصاویر می باشد برای دانلود نسخه با کیفیت بالاتر به سایت مجله الکترونیکی علم و عضله مراجعه کنید و نسخه اصلی با کیفیت فوب تصاویر با ظرفیت ۱۰ مگابایت را دانلود کنید

علم و عضله

تمرین ساق با جیمز فلکس لویس

سرعتی و شدتی با کمترین وزنه ممکن. این روش تمرینی جیمز فلکس لویس برای ساق است. او همیشه در تمرین کردن نوآوری می کند به خصوص برای تمرینات ساق. با دنبال کردن فلسفه ای که آن را تمرین هیبرید (پیوندی) می نامد، هدفش سرعت دادن به جریان خون در ساق ها و سه حرکت بدون توقف سه چرخه ای است.

۲ از گوشه کنار فدراسیون

- ◀ قهرمانی در رقابت های لاجفورد
- ◀ قهرمانی نماینده ایران در سنگاپور
- ◀ نتایج بادی کلاسیک قهرمانی کشور

۵ تمرین

- ◀ تمرین ساق با فلکس لویس
- ◀ چهار حرکت برای ۴ ستون بدن
- ◀ توصیه های یک اسطوره
- ◀ معرفی قهرمانان
- ◀ عضلات کول

۹ اشتباه نابخشودنی در تغذیه ورزشی

باید گفت عنصر کلیدی موفقیت در بدنسازی تغذیه مناسب است. بدون برنامه غذایی، شما هر قدر هم که وزنه جابه جا کنید به هیچ پیشرفت قابل توجهی دست نخواهید یافت. این نکته را همیشه به خاطر بسپارید: پایه و اساس تکامل ورزشی چیزی نیست جزء تغذیه.

۱۲ تغذیه

- ◀ ۹ اشتباه نابخشودنی در تغذیه ورزشی
- ◀ ۵ قاعده برای خوابیدن
- ◀ چه زمانی از ویتامین ها استفاده کنیم.
- ◀ انرژی برای تمرینات
- ◀ چربی سوزی با خوراکی

۱۸ مکمل ها

- ◀ گاهی به ترازو نگاه کن
- ◀ ۵ نکته برای ترشح بیشتر هورمون رشد

۲۲ استروئیدها و داروهای غیر مجاز

- ◀ اکسی متولون

۲۴ بانوان

- ◀ توصیه های باورنکردنی برای سلامتی
- ◀ بزرگی شکم و درمان آن
- ◀ نکاتی در مورد خوردن ماهی
- ◀ چای سبز را در این ساعات میل کنید تا لاغر شوید.

۲۸ نکات آرایشی و بهداشتی بانوان

- ◀ ماده ای که پوست شما را خراب می کند.
- ◀ نکات ایمنی در استفاده از مواد آرایشی چشم

معرفی قهرمانان



گاهی به ترازو نگاه کن!

همه ما با ترازو آشنا هستیم. بسیاری از ما هر روز صبح هنگام استحمام روی ترازو می ایستیم به امید اینکه اندکی از وزن بدنمان کاسته یا افزوده گردیده باشد. ولی با کمال تاسف می بینیم که درجه ترازو روی عدد همیشگی ایستاده و حرکت نمی کند.

تصویر روی جلد:

کی گرین



علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

طرح و اجرا تیم علم و عضله

وب سایت www.Elmoazole.ir

ایمیل info@elmoazole.ir

شماره پیامک ۰۹۳۹۰۰۰۶۱۴۰

سازمان آگهی ها ۰۹۱۳۶۹۴۹۱۰۱

قهرمانی

برای ۳ ورزشکار

اعزامی به رقابتهای لاچفورده



۳ طلا برای قهرمانان پرورش اندام و بادی کلاسیک ایران از رقابتهای تایلند تیم ملی پرورش اندام و بادی کلاسیک ایران که با ۴ ورزشکار جهت حضور در رقابتهای لاچفورده (جام ریاست جمهوری تایلند) راهی بانکوک شده بود با کسب ۳ مدال طلا به کار خود پایان داد .



محرم پناهن



محرم پناهن

تیم ملی پرورش اندام و بادی کلاسیک ایران که سرپرستی آن را سید حسن افضلی نایب رئیس فدراسیون بر عهده دارد. ساعت ۲ بامداد سه شنبه وارد فرودگاه امام خمینی تهران خواهد شد.

ملی پوشان کشورمان در میان ۱۵۰ شرکت کننده توانستند در رشته پرورش اندام توسط احمد پایدار در وزن ۷۵ کیلوگرم و عباس عاقلی در وزن ۸۰ کیلوگرم ۲ مدال طلای با ارزش را بدست بیاورند. در این رقابتها محرم پناهنی قهرمان رقابتهای آسیایی تهران بدلیل هم وزن بودن با عاقلی در رقابتها شرکت نکرد. در رشته بادی کلاسیک هم محمد علامه زاده تنها نماینده کشورمان در رده قدی ۱۷۵- سانتی متر توانست با قاطعیت صاحب گردن آویز طلا شود .

رقابتهای جهانی بادی کلاسیک طی سه روز در دانشگاه فرهنگ سنگاپور برگزار شد و از ایران تنها محمد نصیری در این رقابتها شرکت داشت و بقیه اعضای تیم ملی ایران بدلیل عدم صدور روادید از سوی کشور میزبان نتوانستند در این رقابتها حضور داشته باشند.



تنها نماینده ایران از رقابتهای جهانی بادی کلاسیک طلا گرفت

محمد نصیری تنها نماینده بادی کلاسیک ایران در رقابتهای جهانی سنگاپور در رده قدی ۱۷۰+ سانتی متر در رقابت با ۱۱ حریف

قدرتمند خود توانست صاحب گردن آویز طلا شده و برتری خودش را به حریفان دیکته کند. در رقابتهای این رده قدی حریفانی از کشورهای های اوکراین، هلند، روسیه، قزاقستان، امارات، سنگاپور و حضور داشتند که نصیری با قدرت تمام توانست پس از برتری نسبت به حریفان خود به مقام اول این رده قدی دست پیدا کند.



تهرانی ها فاتح رقابتهای بادی کلاسیک قهرمانی کشور شدند

رقابتهای بادی کلاسیک قهرمانی کشور که با حضور ۶۰ ورزشکار در قالب ۱۸ تیم و ۱۷ استان، در ۴ رده سنی در شهر سراب آذربایجانشرقی برگزار شد، با برتری تیم تهران به پایان رسید. تهرانی ها با کسب ۳۶ امتیاز موفق به کسب عنوان اول شدند. سراب با ۳۳ امتیاز دوم شد و اصفهان با ۲۷ امتیاز در جای سوم ایستاد. در این رقابتهای که در سالن تربیت بدنی شهر سراب برگزار شد، ورزشکاران استانهای کرمانشاه، کردستان، فارس، اصفهان، تهران، کرمان، مازندران، خراسان، زنجان، گیلان، مرکزی، گلستان، اردبیل، لرستان، ایلام و خوزستان و یک تیم از منتخب شهر سراب شرکت داشتند، در نهایت و در رده قدی ۱۶۰ سانتی متر رشید قلعه شاهینی از کرمانشاه به مقام نخست رسید. در رده قدی ۱۷۰ سانتی متر حاجت مولایی از سراب اول شد. مهدی یار علی از اصفهان دوم شد و محمد قربان علی زاده از تهران الف در جای سوم ایستاد. در رده قدی ۱۷۵ سانتی متر یوسف حیدری از تهران الف به مقام نخست رسید و مجتبی صوفیوند از لرستان و رضاحسام زاده از خراسان بترتیب عناوین دوم و سوم از آن خود کردند. در رده قدی ۱۷۵+ سانتی متر هم محمد نصیری از کرمان بالاتر از دیگران قرار گرفت و اول شد. علیرضا پور میری از اصفهان در جای دوم ایستاد و بابک رهنورد از سراب سوم شد.

سه شنبه ۱۳ مهر ۱۳۸۹

نتایج مسابقات قهرمانی کشور - بروجرد

نتیجه تیمی : گروه سنی جوانان
نتایج تیمی گروه سنی جوانان
رتبه امتیازات نام تیم

- ۱ ۴۴ البرز
 - ۲ ۳۹ فارس
 - ۳ ۲۷ بروجرد
- نتایج انفرادی گروه سنی جوانان
نام و نام خانوادگی نام استان مقام
جوانان کیلو۵۵
- رضا شهاب سامانی اصفهان اول
ابراهیم رضانیپور گیلان دوم
محمد رضا کمالی البرز سوم
محمد کجویی البرز چهارم
سالار حدادی مازندران پنجم
ناصر حجران فرد فارس ششم
جوانان ۶۰کیلو
- میلاذ پرتویی بروجرد اول
رضا شکیبی نژاد البرز دوم
مهران باقری گیلان سوم
جوانان ۶۵کیلو
- سید مبین کریمی مازندران اول
اسماعیل فروزان مازندران دوم
امیر حسین کمال زارع البرز سوم
علیرضا پور کاووسی تهران چهارم
بهروز موسیوند بروجرد پنجم
عباس گودرزی بروجرد ششم
جوانان ۷۰کیلو
- جواد زارع فارس اول
محمد فتحی البرز دوم
سید حسن باقریان مازندران سوم
محمد امین تهران چهارم
رضا گلستانی راد فارس پنجم
فرشید متین زاده گیلان ششم
جوانان ۷۵کیلو
- مرتضی شفیعی همدان اول
حامد خوش رفتار همدان دوم
مرتضی شکیبایی فارس سوم
احمد دست یافته خوزستان چهارم
فرهاد موسیوند بروجرد پنجم
جواد قرداش تهران ششم

مسابقات پرورش اندام قهرمانی کشور در شهرستان بروجرد برگزار شد.



ایمان رضایی هرمزگان دوم لقمان آراسته فر هرمزگان دوم
مرتضی اویسی البرز سوم ایمان صفایی هرمزگان سوم
محمد رضا نادری مازندران چهارم سجاد محمدی کرمانشاه
چهارم
علیرضا پورهیری اصفهان پنجم کریم مهدی زاده آ غربی
پنجم
حسین محمد نژاد خ رضوی ششم حسن مزرعه فراهانی
تهران الف ششم
بزرگسالان ۱۰۰ بزرگسالان ۷۰

رضا رضایی تهران الف اول علی رستمی خوزستان اول
مهدی امرایی بروجرد دوم هادی چوپان فارس دوم
محمد رضا سابوته تهران ب سوم مصطفی گودرزی ناصری
تهران الف سوم
ابوالفضل ربی آ شرقی چهارم ابادر ولی پور تهران ب چهارم
ایمان رحیم پور اصفهان پنجم مهرداد بخشی تهران ب
پنجم
رضا نوری آرا بروجرد ششم سید مهدی هجری اصفهان
ششم
بزرگسالان ۱۰۰+ بزرگسالان ۷۵

محسن صابری نیا تهران الف اول مرتضی نوروزی هرمزگان
اول
حسین هیروند تهران ب دوم مهدی قنواتی اصفهان دوم
حامد مروج هرمزگان سوم جواد آزادی نژاد کرمانشاه سوم
حسن پناهی هرمزگان چهارم رضا سالک گیلان چهارم
عباس داوری هرمزگان پنجم حامد داودآبادی فراهانی
تهران الف پنجم
جمال یوسفی کردستان ششم علی اکبر طربعلی هرمزگان
ششم

مسابقات پرورش اندام بروجرد در روزهای ۲۵ و ۲۶ شهریور در بروجرد برگزار شد.

ورود پذیرش و اسکان تیمها در روز ۲۴ شهریور در خوابگاههای شماره ۱ و ۲ تربیت معلم بروجرد انجام شد.

وزن کشی راس ساعت ۱۵ روز ۲۴ شهریور انجام شد. مجموعاً ۲۰۴ نفر در قالب ۲۳ استان در وزن کشی شرکت کرده مجوز حضور در مسابقات را دریافت کردند.

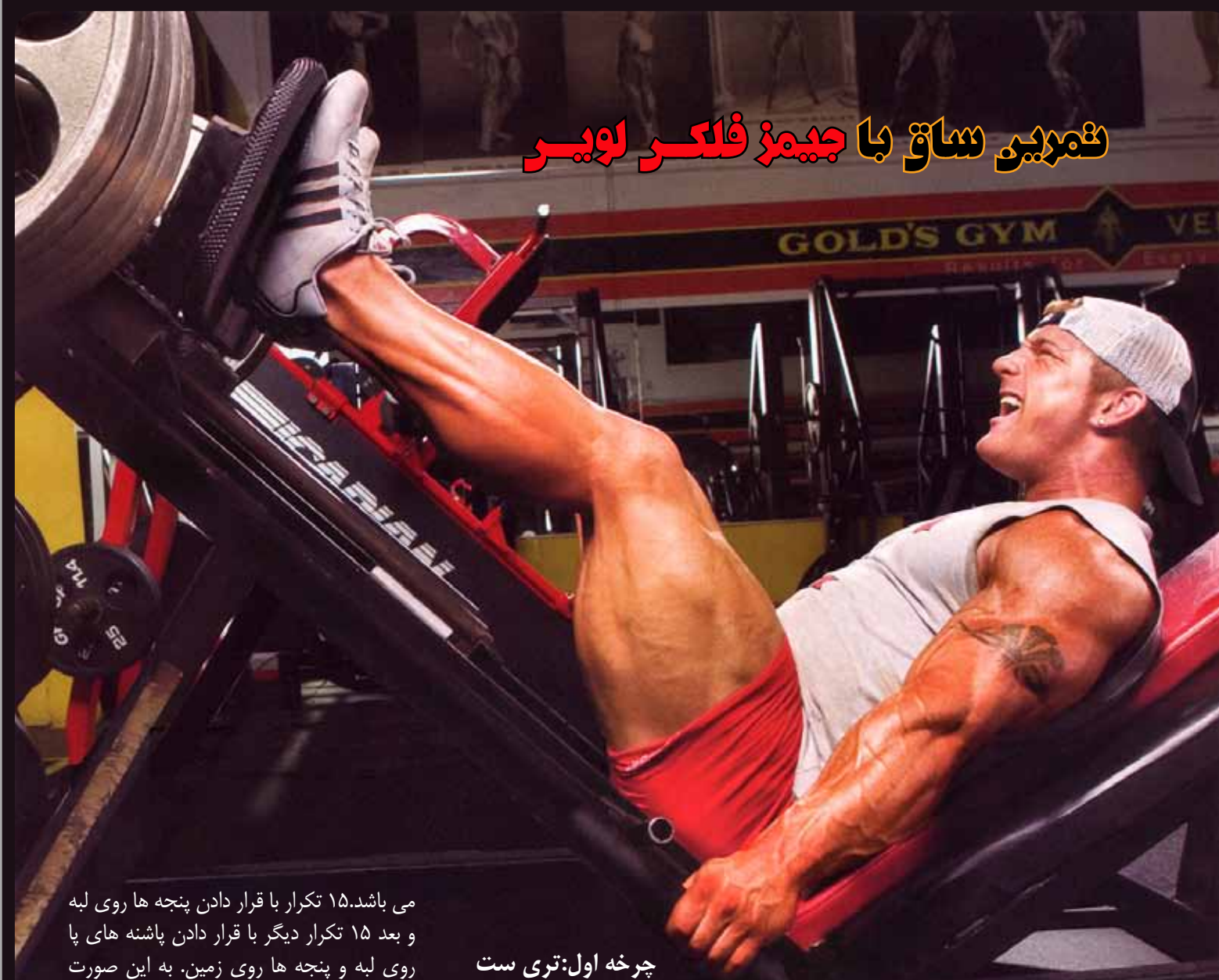
نتیجه تیمی : گروه سنی بزرگسالان

نتایج تیمی گروه سنی بزرگسالان
رتبه امتیازات نام تیم
۱ ۱۰۴ تهران الف
۲ ۸۳ هرمزگان
۳ ۷۹ اصفهان

نتایج انفرادی گروه سنی بزرگسالان
نام و نام خانوادگی نام استان مقام نام و نام خانوادگی نام استان مقام

بزرگسالان ۸۰ بزرگسالان ۵۵
امین صیاد برهانی گیلان اول ابوالفضل سلطانی اصفهان اول
مهدی احترام دلربا البرز دوم مجتبی ابراهیمی فارس دوم
سید محمد لاله گون البرز سوم محسن وهابی تهران الف سوم
حمید موسیوند بروجرد چهارم حسن بار افکنده بروجرد چهارم
آرش محمدی تهران ب پنجم مجتبی امینی هرمزگان پنجم
محمد میثم شفیعی تهران الف ششم حمید آقا بیگ زاده هرمزگان ششم
بزرگسالان ۸۵ بزرگسالان ۶۰
مهدی پیر سرانیدب تهران الف اول جعفر دیباه کرمانشاه اول
یاسر فالی تهران ب دوم احمد سلیمی پور خوزستان دوم
محمد سلکی قم سوم سید مجید غمیلویی مازندران سوم
محمد تقی قربانی اصفهان چهارم فردین خسروی بروجرد چهارم
ابوالفضل هاشمی مرکزی پنجم سید احمد حسینی تهران الف پنجم
ولی فرخی هرمزگان ششم نادر فریضه هرمزگان ششم
بزرگسالان ۹۰ بزرگسالان ۶۵
حسن خسروی تهران الف اول سیروس لطفی اصفهان اول

تمرین ساق با جیمز فلکر لویس



می باشد. ۱۵ تکرار با قرار دادن پنجه ها روی لبه و بعد ۱۵ تکرار دیگر با قرار دادن پاشنه های پا روی لبه و پنجه ها روی زمین. به این صورت می بینید که دامنه حرکت محدود می شود. به آرامی به جلو خم می شود و یک دستگاه را برای تعادل می گیرد. حرکت بعدی بالا بردن ساق تک پا است که ۱۵ تکرار انجام می شود. سه جابجاییست این دور را تمام می کند.

چرخه سوم: جابجاییست

برای حرکت اول روی دستگاه ساق دو استپ قرار می دهد، ابتدا پای چپ را روی استپ اول قرار داده، با انقباض کامل می کشد و (شبیبه به ساق تک پا)، بعد پای راستش را به روی پله دوم می آورد و با انقباض کامل می کشد در حالیکه پای چپ آزادانه آویزان است. بعد پای چپ دوباره به پله اول بر می گردد و پای راست به روی زمین. اینجا یک تکرار کامل می شود. بعد از این حرکت حرکت ساق را روی بشقاب های وزنه و بعد روی ریل دستگاه و بعد روی زمین با ۱۵ تکرار برای هر کدام انجام می دهد. بعد برای اتمام تمریناتش دوباره به سراغ چرخه اول می رود.

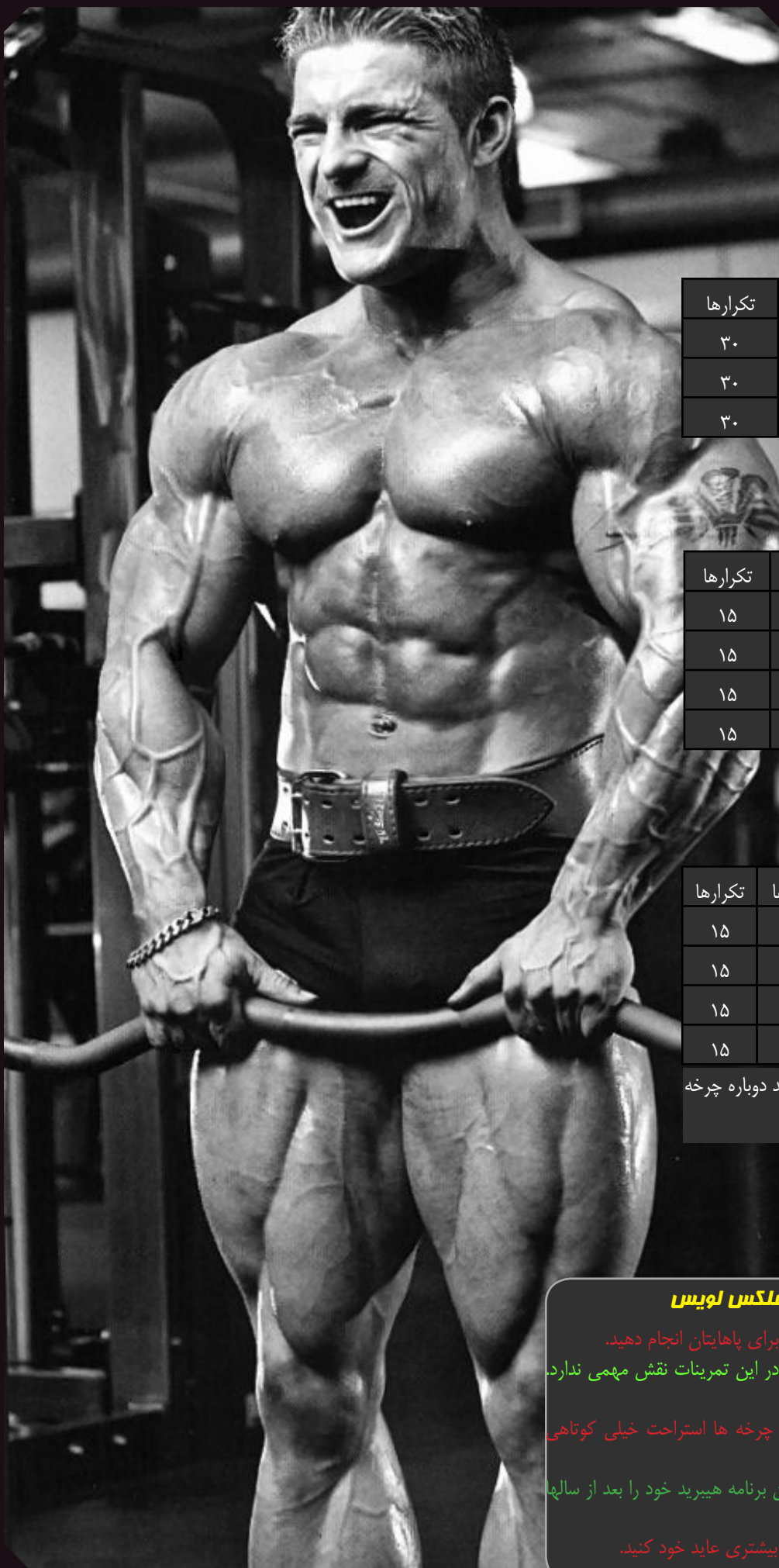
چرخه اول: تری ست

بالا بردن ساق در دستگاه پرس پا اولین دور تمرینات را در تمرین هیبرید آغاز می کند. لویس وزنه های خود را برای این حرکت هرمی می کند که دامنه حرکت کمی محدود می کند. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و سریعاً سکو را پرس کرده تا جایی که پنجه پا کاملاً باز شود. بعد از دستگاه بیرون آمده روی یک استپ ایستاده و حرکت ساق را بدون هیچ وزنه ای انجام می دهد و بعد از آن هم حرکت بالا بردن ساق را با سرعت بالا روی زمین انجام می دهد. دور اول از چهار تری ست با ۳۰ تکرار برای هر حرکت تشکیل می شود.

چرخه دوم: جابجاییست

دور دوم را لویس جابجاییست جهنمی می نامد. یکبار امتحان کنید آنوقت می فهمید که چرا این نام را برایش گذاشته است. دومین گروه تمرینات با حرکت ساق ایستاده با دستگاه استاندارد ۱۵ تکرار شروع می شود. بعد از آن حرکت ساق روی بشقاب وزنه ۱۵ کیلویی بدون استفاده از وزنه

سرعتی و شدتی با کمترین وزنه ممکن. این روش تمرینی جیمز فلکس لویس برای ساق است. او همیشه در تمرین کردن نوآوری می کند به خصوص برای تمرینات ساق. با دنبال کردن فلسفه ای که آن را تمرین هیبرید (پیوندی) می نامد، هدفش سرعت دادن به جریان خون در ساق ها و سه حرکت بدون توقف سه چرخه ای است. لویس در گذشته روی عضلات ساق خود بیشتر سنگین کار می کرده اما با آزمایش ها و تجربیات مختلف متوجه فواید حرکت دائم برای رشد خود شده است. با اینکه لویس از تنوع مختلف برای قرارگیری پا استفاده نمی کند اما باز هم تئوری او تغییر نمی کند: ادامه دادن تکرارها. این حرفه ای ولزی تمرینات ساق خود را در کمتر ۲۵ دقیقه تمام می کند. تمرینات ساق او معمولاً دو بار در هفته بعد از تمرین جلوپا و پشت پا است. نکته ای که خیلی روی آن تاکید دارد گرم کردن این عضلات قبل از شروع تمرین است.



برنامه تمرینات ساق جیمز فلکر لویس

چرخه اول (تری ست)

تکرارها	ست ها	حرکت
۳۰	۴	حرکت ساق با دستگاه پرس پا خوابیده
۳۰	۴	حرکت ساق ایستاده (روی استپ)
۳۰	۴	حرکت ساق ایستاده (روی زمین)

چرخه دوم (جاینت ست)

تکرارها	ست ها	حرکت
۱۵	۳	حرکت ساق ایستاده با دستگاه
۱۵	۳	حرکت ساق (پنجه روی لبه بشقاب وزنه)
۱۵	۳	حرکت ساق (پاشنه روی لبه بشقاب وزنه)
۱۵	۳	حرکت ساق تک پا

چرخه سوم (جاینت ست)

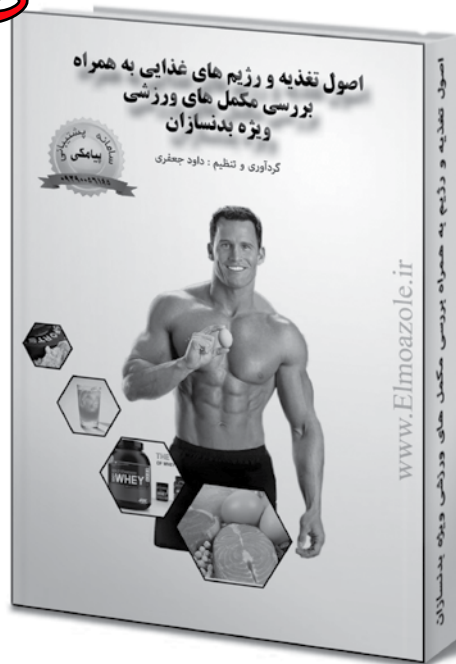
تکرارها	ست ها	حرکت
۱۵	۳	حرکت ساق دستگاه با قرار دادن دو استپ
۱۵	۳	حرکت ساق (پنجه روی لبه بشقاب وزنه)
۱۵	۳	حرکت ساق (پنجه روی ریل دستگاه)
۱۵	۳	حرکت ساق ایستاده (روی زمین)

نکته: لویس هر چرخه را سه مرتبه انجام می دهد و بعد دوباره چرخه اول را ۱۰ مرتبه در کمتر از ۲۵ تکرار می کند.

نکات تمرینی برای تمرین ساق فلکس لویس

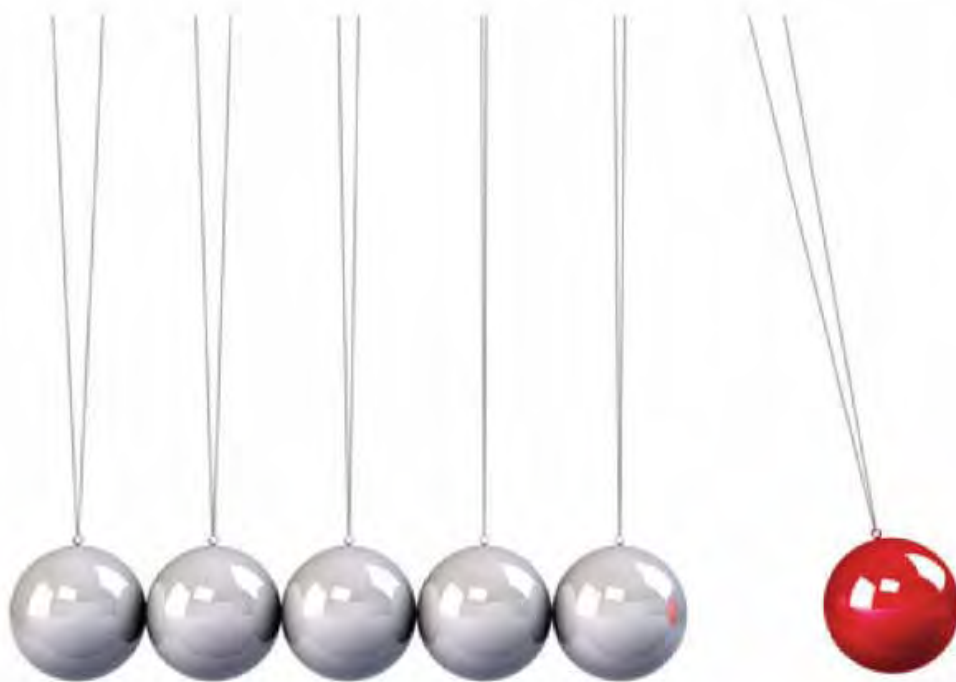
قبل از شروع هر چرخه خیلی خوب حرکات کششی را برای پاهایتان انجام دهید. تکرارها را سریع انجام دهید، هر چه سریعتر بهتر، وزنه در این تمرینات نقش مهمی ندارد. هدف حفظ گردش خون در عضلات ساق است. بین قسمت های مختلف سریع جابه جا شوید و بین چرخه ها استراحت خیلی کوتاهی داشته باشید. این برنامه را یکبار هم که شده امتحان کنید. لویس این برنامه هیبرید خود را بعد از سالها تجربه در تمرینات ساق ابداع کرده است. بهترین ریتم و میکس حرکات را انتخاب کنید تا فواید بیشتری عاید خود کنید.

جزوه آموزشی رایگان



۱۲۰ صفحه جزوه آموزشی
سرفصل ها

- * ورزش و مدیریت وزن
- * بررسی مواد غذایی
- * افزایش وزن بدون چربی
- * کاهش وزن در ورزشکاران
- * بررسی مکمل های غذایی
- * و بسیاری مطالب کاربردی دیگر



تبلیغات خود را به ما بسپارید.

Tel: 09126949151

چهار حرکت برای چهار ستون

اغلب ورزشکاران، هنگام تسریع و خلاصه کردن برنامه تمرینشان، عضلات میان تنه را حذف می کنند. اما با برنامه ای که در ادامه مطالعه خواهید نمود، با هر تمرین، عضلات میانی بدن را هم تقویت می کنید و زودتر به شکم شش تکه و کمر قوی مطلوب خود می رسید.

بارفیکس و زیرشکم

یک میله بارفیکس را طوری که کف دستهایتان رو به جلو باشند و فاصله ای بیش از عرض شانه از یکدیگر داشته باشند، بگیرید. مچهای پاهایتان را روی هم بیندازید و زانوهایتان را آنقدر خم کنید که پاهایتان، پشت بدنتان قرار بگیرند. ضمن انجام حرکت عادی بارفیکس، با انقباض عضلات شکم، زانوهایتان را بسمت سینه، بالا بیاورید. سپس، پایین بیایید و به حالت آغاز حرکت باز گردید. این حرکت را چهار تا شش بار تکرار نمایید.



نشر جانب چرخشی

بایستید و یک جفت دمبل را در دستهایتان بگیرید. درحالیکه، آرنجهایتان کمی خم هستند، دمبلها را بقدری از طرفین، بالا بیاورید که بازوهایتان، موازی زمین شوند. بالاتنه را تا حد ممکن به یک طرف بچرخانید. سپس، به حالت عادی برگردید و دستهایتان را پایین بیاورید. اکنون، همین حرکت را برای طرف دیگر هم انجام دهید. مجموع این دو را، یک تکرار حساب کنید. این تمرین را، شش بار انجام دهید.



کرانچ و لانج

پشت به یک پایه قرقره بایستید و دستگیره طنابی سیم قرقره فوقانی را، بالای سینه و طوری که انتهای آن روی شانه هایتان بیفتد، بگیرید. یک گام به جلو بردارید و همزمان با تماس پای جلو با زمین، حرکت کرانچ را بصورت ایستاده انجام دهید. تا تماس شدن زانوی عقب با زمین، پایین بروید. سپس، ضمن حفظ انقباض عضلات شکم، به حالت آغاز تمرین بازگردید. با هر پا، ۱۰ تکرار بروید.



پرس سینه و کرانچ

یک جفت دمبل را بدست بگیرید و درحالیکه کف پاهایتان محکم به زمین چسبیده اند، روی یک توپ بدنسازی بخواهید. دمبلها را بکمک عضلات سینه، پرس کنید. هنگامیکه دستهایتان صاف شدند، کتفها را از توپ جدا کنید و وزنه را بالاتر ببرید. کمی مکث کنید و ابتداء، کتفها و سپس، دمبلها را پایین بیاورید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار نمایید. این چهار تمرین را بدون استراحت انجام دهید. پس از یک دور، ۴۵ ثانیه استراحت کنید و دوباره آنها را تکرار نمایید. این برنامه را هفته ای سه بار تمرین کنید.



توصیه های برای انبساط

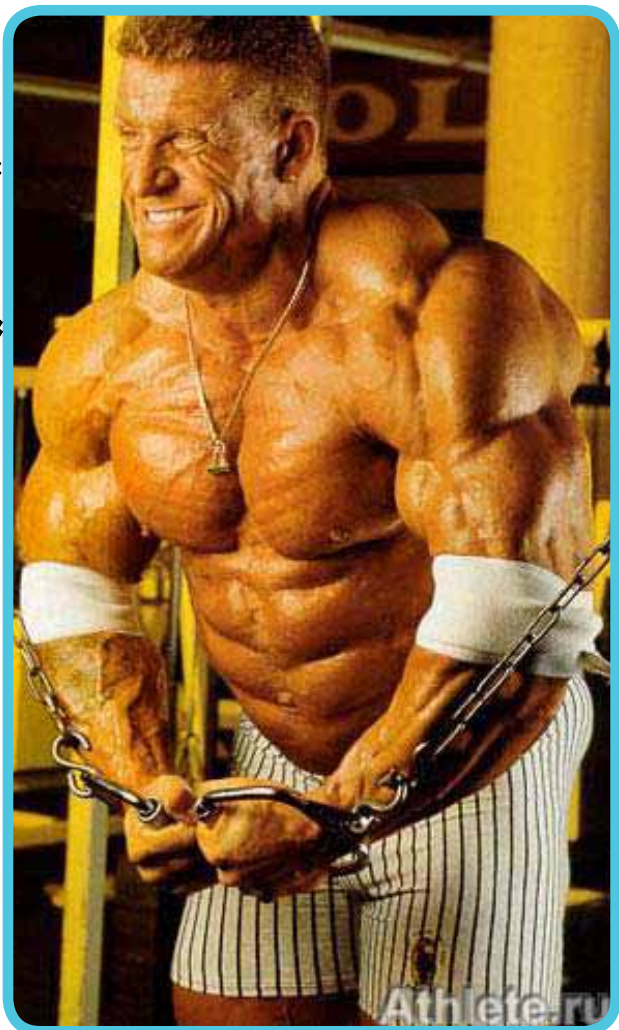
تکنیک تکرارهای اجباری:

در این روش پس از اجرای ست تمرینی و وقتی به مرز ناتوانی رسیدیم که حتی دیگر یک حرکت نتوانستیم انجام دهیم یار تمرینی ام با کمک نا چیزی به من این فرصت پیش می آید که تا دو تکرار اضافه انجام دهم و عضلات را از مرز ناتوانی بگذرانم.

تکنیک تمرینی استراحت کوتاه:

از این روش در انتهای ست و برای عبور عضله از مرز ناتوانی معمول استفاده می شود.

برای مثال در حرکت پرس سرشانه با دستگاه پس از انجام کامل ست میله را سر جایش می گذارم سپس ده ثانیه استراحت می کنم دوباره یک حرکت اجرا میکنم و دوباره ده ثانیه استراحت میکنم و حرکت نهایی را اجرا میکنم.



تکنیک تمرینی ستهای نزولی:

برای مثال در این روش مثلاً حرکت جلو بازو با دمبل در ست اصلی با رسیدن به ناتوانی معمول دمبلها را زمین میگذارم و یک جفت دمبل سبکتر در دست میگیرم و دو تکرار دیگر اجرا میکنم و پس از این دو تکرار که به ناتوانی رسیدم باز هم دو دمبل سبکتر برداشته و دو تکرار دیگر اجرا میکنم.

تکنیک تمرینی تکرارهای نیمه:

در حرکاتی که تکرارهای اجباری در آنها مناسب نیست مانند نشر طرفین از این تکنیک استفاده میکنیم مثلاً پس از رسیدن به ناتوانی در این حرکت تا جایی که بتوانم وزنه را بالا ببرم حرکت را اجرا میکنم و به گونه ای میشود که در نهایت تا یک چهارم دامنه حرکت بیشتر نمیتوانم وزنه را بالا ببرم.

تکنیک تمرینی تکرارهای منفی:

به عنوان مثال در حرکت پشت بازو سیم کش وقتی به ناتوانی میرسم یار تمرینی ام در اجرای حرکت در بخش مثبت مرا یاری می دهد ولی در بخش منفی خودم به صورت خیلی آرام حرکت را انجام میدهم. نکته قابل توجه این است که انجام این حرکات برای افراد مبتدی مجاز نمیباشد.

برای اینکه همیشه بدنتان را در شرایط آنابولیک (ساختن عضله) نگه دارید روزانه به چند گرم به ازای هر پوند از وزن تان باید پروتئین مصرف کنید؟

برای شرکت در مسابقه پیامکی علم و عضله، گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۵۶۱۱۴۵۰۰۹۳۹۰ ارسال کنید و به قید قرعه برنده جایزه های نفیس ما شوید. مهلت ارسال تا سی ام آبان ماه

اصلی پرندگان شماره مهر ماه
فاحیه کیانی-تهران ۰۵۶۱۱۴۵۰۰۹۱۲
مصوبه طاهری-رشت ۰۵۶۱۱۴۵۰۰۹۳۲
لیلا حمیدی - بوشهر ۰۵۶۱۱۴۵۰۰۹۳۶
پاسخ صحیح گزینه ۳

۱) ۰/۵ تا ۱ گرم
۲) ۱ تا ۱/۵ گرم
۳) ۱/۵ تا ۲ گرم
۴) ۱ تا ۲ گرم

پاسخ مسابقه در همین شماره

رونی کلمن

اسطوره ای به نام

رونی کلمن یکی از پرافتخارترین و حجیم ترین بدنسازان، و بر اساس بسیاری از نظرسنجی ها و به اعتقاد خیلی ها بعد از آرنولد بهترین بدنساز قرن است. او با هشت بار قهرمانی در مسابقات مستر المپیا یکی از پرافتخارترین قهرمانان این مسابقات است.

نام:رونی دین کلمن

تاریخ تولد:۱۳ می ۱۹۶۴

محل تولد:مونرو، ایالت لوئیزیانا

تحصیلات:فارغ التحصیل رشته حسابداری از دانشگاه گرملینگ

وضیت تاهل:متاهل با دو فرزند دختر به نام های جملیا و والنسیا

شغل:مامور اداره پلیس آرلینگتون

قد:۱۷۹ سانتی متر

وزن:۱۳۴ کیلو در مسابقات (دوره کات)، ۱۴۹ کیلو خارج از فصل

مسابقات (دوره حجم)

علائق و خصوصیات

بهترین عضو بدن: بازوها

بهترین فیلم: فیلم های ترسناک و درام

شهر محبوب: هنگ کنگ

غذای محبوب: پیتزا

بهترین اوقات: زمانی که در رژیم نباشد

چیزی که افراد راجع به وی نمی دانند: سخت کوشی

رمز موفقیت: خدا، کار سخت و حمایت و دلگرمی مردم

بهترین نصیحت به بدنسازان آماتور: گرفتن یک مربی

خصوصی

بیوگرافی

در لوئیزیانا به دنیا آمد. اما از همان بدو تولد به تگزاس

برده شد، در آنجا رشد کرد و همواره در این شهر اقامت

داشته است. او افسر پلیس کشیک در بخش آرلینگتون

و بدنساز حرفه ای Ifbb است. از سال ۱۹۸۹ در نیروی

پلیس خدمت کرده است. وی توسط برایان رابسون به

دنیای بدنسازی معرفی شد. برایان رابسون مالک باشگاه

متروفلکس در آرلینگتون است. او در اولین مسابقه بدنسازی

در رده سنگین وزن موفق به کسب مقام اول و عنوان آقای

تگزاس در آوریل ۱۹۹۰ شد. رابسون به عنوان یک دوست

بی نهایت از رونی در این رشته حمایت کرد. رابسون با

تجربیهایی که به عنوان یک مربی و شرکت کننده در این

رشته داشت، به قول خودش چیزی در حدود یک دهه رونی

را که فارغ از هر مسئله ای در باشگاه قدم می زد را به

عنوان یک عامل بالقوه فوق العاده شگفت انگیز کشف کرد.

بعد از اولین برد رونی به نحو فوق العاده ای مورد توجه قرار

گرفت. بعد ها نیز رونی بیشتر به تلاش پرداخت و پیشرفت

های او حاصل زحمات گسترده اش بود. رونی واقعا یک فرد

آماده رقابت با استعداد بالقوه بود. او از سال ۱۹۹۸ تاکنون

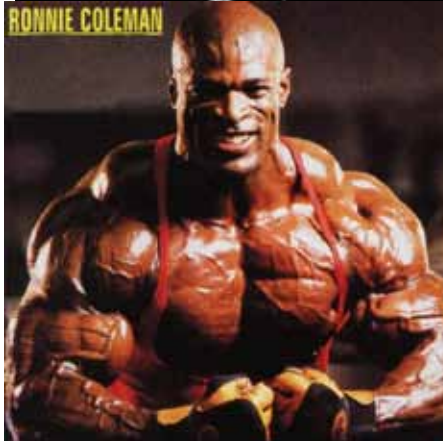
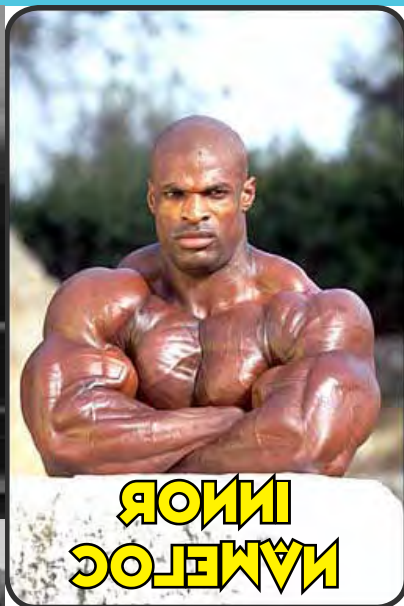
تنها در سال ۲۰۰۲ در رقابت نمایش قدرت مغلوب گانتر

شد، سایر مسابقات او تاریخی، غیر قابل باور و شگفت انگیز

است. این یوزپلنگ سیاه فاتح رقابتهای ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۶

مستر المپیا است و به همین خاطر لقب اسطوره پرورش

اندام را از آن خود کرده است.



مطابق قهرمانان

- ۱۹۹۰مستر تگزاس (آماتور) - قهرمان
- ۱۹۹۱قهرمانی جهان (آماتور) - قهرمان
- ۱۹۹۲مستر المپیا - شانزدهم
- ۱۹۹۵مسابقات حرفه ای کانادا - قهرمان
- ۱۹۹۵مستر المپیا - دهم
- ۱۹۹۶مسابقات حرفه ای کانادا - قهرمان
- ۱۹۹۶مستر المپیا - ششم
- ۱۹۹۷جایزه بزرگ روسیه - قهرمان
- ۱۹۹۷مستر المپیا - نهم
- ۱۹۹۸شب قهرمانان - قهرمان
- ۱۹۹۸مسابقات حرفه ای تورنتو - قهرمان
- ۱۹۹۸مستر المپیا - قهرمان
- ۱۹۹۸جایزه بزرگ آلمان - قهرمان
- ۱۹۹۹مستر المپیا - قهرمان
- ۱۹۹۹مسابقات حرفه ای رم - قهرمان
- ۲۰۰۰مستر المپیا - قهرمان
- ۲۰۰۱آرنولد کلاسیک - قهرمان
- ۲۰۰۱مستر المپیا - قهرمان
- ۲۰۰۱مسابقات حرفه ای نیوزیلند - قهرمان
- ۲۰۰۲مستر المپیا - قهرمان
- ۲۰۰۲جایزه بزرگ هلند - قهرمان
- ۲۰۰۳مستر المپیا - قهرمان
- ۲۰۰۴مستر المپیا - قهرمان
- ۲۰۰۵مستر المپیا - قهرمان
- ۲۰۰۶مستر المپیا - دوم
- ۲۰۰۷مستر المپیا - چهارم

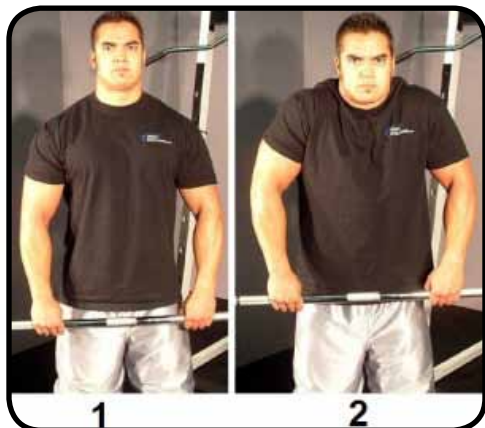
آبان ماه ۹۹ - سال اول - شماره چهارم



است که باعث می‌شود شانه‌ها باریک‌تر به نظر برسند و رشد بیش از حد کول‌ها می‌تواند به فرد ظاهر قوزدار بدهد و باعث شود که سندرم معروف نداشتن گردن در فرد ظاهر شود.
با این اوصاف اگر عضلات کول از رشد و توسعه کافی برخوردار نشوند آن‌موقع است که بالاتنه، باریک و ضعیف به نظر خواهد رسید بدین ترتیب رشد بخش‌های محاطی بدن به دلیل ناتوانی در بلند کردن وزنه‌های سنگین متوقف خواهد شد. هیچ شک نکنید، اگر خواستار افزایش قدرت بالاتنه هستید پس مطمئن باشید که به کول‌های قوی نیاز دارید.

حرکت شراگ (Shrug)

در این حرکت باید دو وزنه (دمبل) یا هالتر نسبتاً سنگین در دست گرفته و سعی کنید شانه‌های خود را بالا کشیده و چند ثانیه ای به همان صورت مکث کنید. این حرکت را چند بار انجام داده و وزنه‌ها را به زمین بگذارید. پس از چند دقیقه استراحت دوباره این حرکت را انجام دهید. شکل زیر این حرکت را با هالتر نشان می‌دهد. اما همان‌طور که گفته شد از دمبل نیز می‌توانید برای این حرکت استفاده کنید.



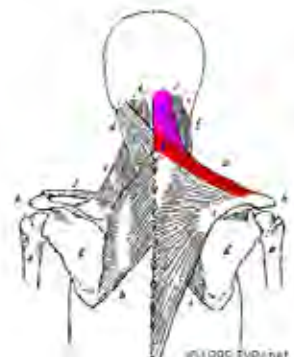
حرکت با سیمکش

با استفاده از دستگاه سیمکش نیز می‌توانید حرکتی برای تقویت عضله کول انجام دهید به این ترتیب که دسته‌ی میله ای دستگاه را در دستان خود گرفته و دستان خود را تا زیر گردن بالا بیاورید. مشابه این حرکت را نیز می‌توانید با استفاده از هالتر انجام دهید. (شکل زیر)

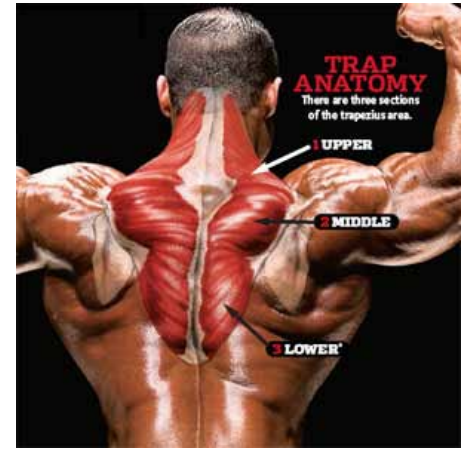


TRAPEZIUS عضلات کول

ترپز یا عضلات ترپزیوس (کول) در بخش فوقانی پشت بدن قرار دارند و از سمت بالا به عضلات گردن و سرشانه متصل و از پایین نیز تا بخش میانی پشت کشی



با وجودی که عمده‌ترین حرکت برای تمرین کول حرکت شراگ است، ولی عضلات کول تقریباً در هر حرکتی که در آن نیاز به بلند کردن وزنه به سمت بالا است دخالت دارند. برای مثال حرکات ددلیفت، حرکت یک ضرب وزنه‌برداری، دوضرب وزنه‌برداری، اکثر پرس‌ها، زیربغل با هالتر خم و رونیک (قایقی) و حتی در حرکت جلو بازو با هالتر نیز نیاز به همکاری و متعادل سازی سایر عضلاتی که به صورت مستقیم درگیر هستند به وسیله عضله کول می‌باشد و این دلیل اصلی است که کول‌های قوی به عنوان یک سرمایه در جهت افزایش قدرت کلی بدن به حساب می‌آیند. متأسفانه رشد و توسعه این عضلات اغلب نادیده گرفته می‌شود.



یکی از دلایل عدم توجه کافی به این بخش از عضلات بدن محدود بودن دامنه حرکتی در حرکات مربوط به این عضله می‌باشد. برخی از بدنسازان مبتدی به راحتی از خیر اجرای حرکاتی که در موقع اجرای آنها احساس خوبی ندارند می‌گذرند. در عوض ترجیح می‌دهند حرکتی را حتی بیشتر از حد نرمال آن انجام دهند که در موقع اجرای آن احساس خوبی دارند. در ضمن یک مشکل دیگر نیز در تمرین عضلات کول وجود دارد و آن هم اینست که در اکثر عضلات کول خیلی سریع به تمرین پاسخ می‌دهند و اگر رشد آنها از رشد سرشانه‌ها پیشی بگیرد آن موقع

۹ اشتباه نابخشودنی در تغذیه ورزشی

بزرگترین اشتباهات بدنسازان و عامل اصلی شکست در این رشته ورزشی اشتباهات تغذیه ای است.

۲ - خوردن کم تر از حد مجاز

اگر رژیم غذایی شما به واسطه کم خوردن فاقد مواد مغذی مناسب باشد، ساخت عضله غیر ممکن خواهد بود. شما باید به مقدار کافی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی برخوردار باشید تا بتوانید ساخت عضله را در حد خوبی حفظ کنید.

اگر شما از ترس ذخیره شدن کالری اضافی به چربی در بدن از خوردن کافی دست کشیده اید باید خدمتان بگویم حتی مقدار کافی از مواد غذایی هم ممکن است در بدن تبدیل به چربی شود. یک استراتژی کلیدی برای مقابله با این عمل این است که شما از غذاهای پاک یعنی غذاهایی با مقادیر بالای مواد مغذی به همراه چربی مفید و قند کم مصرف کنید. برای جلوگیری از ذخیره شدن چربی می توانید از تمرینات قلبی و عروقی به طور منظم بهره بگیرید تا احتمال ذخیره سازی چربی را به حداقل برسانید. به یاد داشته باشید مصرف مواد معدنی می تواند روند سوخت و ساز چربی را در بدن افزایش دهد.

۳ - مصرف مقدار کم پروتئین

این واقعیت را باید بدانید: پروتئین مهم ترین ماده مغذی برای ساخت و بازسازی عضله است. بسیاری فکر می کنند پروتئین فقط برای لاغری مورد استفاده قرار می گیرد. اما این تصور کاملاً اشتباه است، چون بدن شما برای ساخت عضله نیاز مبرمی به پروتئین دارد. شما برای جذب پروتئین باید از منابع مفید چربی استفاده کنید. بهترین منابع پروتئین عبارتند از: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، لبنیات، تخم مرغ. ولی مصرف زیاد پروتئین های حیوانی همچون گوشت باعث افزایش کلسترول خون



شده و چربی بدن شده و احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گرفتگی عروق را افزایش می دهد.

امروزه مریبان و متخصصان توصیه می کنند که از منابع پروتئینی بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید. شما می توانید از منابع کم چربی

مانند شیر کم چرب، سفیده تخم مرغ، مرغ بدون پوست و فیله ماهی در رژیم غذایی خود استفاده کنید. از دیگر منابع پروتئین مکمل های پروتئینی موجود در بازار می باشند که حاوی مقادیر بالای پروتئین عاری از چربی هستند. برای اینکه همیشه بدنتان را در شرایط آنابولیک (ساختن عضله) نگه دارید روزانه ۱ تا ۵/۱ گرم به ازای هر پوند از وزن تان پروتئین مصرف کنید. توصیه ما این است که پروتئین مورد نیاز خود را طی ۴-۶ وعده غذایی آن هم از پروتئین کم چربی در روز دریافت کنید.

برای اثبات اهمیت تغذیه یک مثال می زنیم.

لری اسکات، قهرمان مستر المپیا می گوید: من قهرمانی سال ۱۹۶۵ را مدیون تغذیه بودم بطوری که تغذیه به میزان ۹۰ درصد در نتایج من تاثیر گذاشت. اگر شما از تمامی بدنسازان موفق سوال کنید بی شک عامل اصلی موفقیت خود را در رژیم های غذایی مناسب می دانند، پس باید گفت عنصر کلیدی موفقیت در بدنسازی تغذیه مناسب است. بدون برنامه غذایی، شما هر قدر هم که وزنه جابه جا کنید به هیچ پیشرفت قابل توجهی دست نخواهید یافت. این نکته را همیشه به خاطر بسپارید: پایه و اساس تکامل ورزشی چیزی نیست جزء تغذیه. در این مقاله به ۱۰ اشتباه بزرگ بدنسازان که در تغذیه روی می دهد اشاره خواهیم کرد.

۱ - خوردن بیش از حد

همانطور که همه ما می دانیم دریافت کالری اضافی باعث ذخیره شدن چربی در بدن ما می شود. پرخوری اولین اشتباه است. شما با پرخوری باعث افزایش بافت چربی می شوید و چربی هم دشمن



شماره یک ورزشکاران پرورش اندام است. شما برای سوزاندن این مقدار چربی ذخیره شده باید زمان بسیاری برای تمرین کردن و رعایت رژیم های غذایی اختصاص دهید. برای در امان ماندن از این مشکلات شما باید به میزان لازم غذا یا کمتر از آن غذا مصرف کنید. شاید شما با کمتر خوردن مقداری از وزن خود را از دست دهید، اما در عوض مقدار ناچیزی چربی در بدن ذخیره کرده اید و با یک رژیم غذایی مناسب می توانید براحتی از دست چربی ها خلاصی پیدا کنید.

اما این نکته را به یاد داشته باشید که شما می توانید با از دست دادن چربی بر کیفیت و حجم عضلات خود بیفزایید. اما این امر مستلزم رعایت کردن یک رژیم غذایی مناسب که میزان کربوهیدرات، پروتئین و چربی در آن رعایت شده باشد و در کنار تمرینات هوازی باید مقدار کافی از مواد معدنی را دریافت کنید.

(در شماره قبل مقاله اختصاصی در مورد سوزاندن چربی و ساختن عضله در یک زمان به تفصیل سخن گفتیم) شما باید قبل از خرید مواد غذایی برچسب روی آن را مطالعه کنید، این مواد باید دارای مقادیر مورد نیاز شما همچون کربوهیدرات، چربی و پروتئین باشد. شما برای تامین انرژی روزانه



خود به کربوهیدرات نیاز دارید و در کنار آن برای ساخت عضلات باید از پروتئین مصرف کنید در ضمن برای جذب بهتر هر دو باید از چربی های مفید بهره گرفته و مواد معدنی را برای بالا بردن کارایی بدن در رژیم غذایی خود قرار دهید.

۴ - تهیه نکردن غذای روزانه

آشپزی و تهیه وعده های غذایی یک مهارت حیاتی است. برای تبدیل شدن به یک بدنساز موفق، شما باید بتوانید غذاهای روزانه خود را خودتان تهیه کنید. شما باید بدانید خوردن چند وعده غذایی باعث حفظ شرایط آنابولیکی بدن می شود.



اما بیشتر بدنسازان مهارت آشپزی را ندارند.

که این نداشتن مهارت باعث می شود بزرگترین اشتباه آنها رخ دهد چون اکثر این بدنسازان به مادر، همسر و فست فودها وابسته هستند. اگر شما جزء این دسته از بدنسازان هستید هرچه سریعتر مهارت آشپزی را در خود تقویت کنید تا در آینده به بدنسازی موفق تبدیل شوید.

کسب این مهارت نه تنها وابستگی شما را از بین می برد بلکه باعث می شود شما وعده های غذایی خودتان را با دانشی که از مواد غذایی دارید به بهترین نحو تهیه کرده و از آن لذت ببرید.

شاید شما به خودتان بگویید من احتیاجی به آموختن آشپزی ندارم چون از منابع غذایی پاک استفاده می کنم که تهیه کردن این مواد غذایی هم بسیار آسان است.



شما باید بدانید تنها منابع غذایی پاک تخم مرغ و تن ماهی است که تهیه آن آسان می باشد، اما شما باید هر روز از این مواد غذایی استفاده کنید و بزودی از طعم این مواد زده خواهید شد و مجبور هستید دوباره به فست فودها و... مراجعه کنید.

کلید موفقیت آشپزی است، شما می توانید با خرید کتاب آشپزی (غذاهای کم چربی) و یا ایستادن در کنار مادرتان در حین آشپزی این مهارت را کسب کنید.

۵ - نداشتن اطلاعات کافی در مورد مواد مغذی

شاید داشتن اطلاعات کافی در مورد تغذیه روزانه برای شما اهمیت نداشته باشد و برای کسب آن تلاشی نکنید، اما نخبگان این رشته ورزشی سوابق غذایی خود و مواد غذایی مصرفی روزانه خود را یادداشت م کنند. شما هم باید این کار را انجام دهید، شاید در نگاه اول کار دست و پاگیری به نظر برسد اما به شما اجازه چهارچوب اصلی تغذیه خود را بدست بیاورید. نتایج این کار: پیگیری و شناسایی روند تغذیه، پیدا کردن نقاط ضعف، ارزیابی دقیق مشکلات، برنامه ریزی در جهت رفع نواقص، اجرا کردن آن و تجزیه و تحلیل کردن واقعی و هدفمند برنامه غذایی.

برای شروع باید داده های برنامه غذایی خود را یادداشت کنید. فهرست کردن تاریخ روزانه، زمان، نوع غذا، میزان کربوهیدرات/چربی/پروتئین، مواد معدنی (کلسیم، سدیم،...) و مقدار کالری روزانه. با جمع آوری این اطلاعات می توانید آمار دقیقی از وضعیت غذایی خود به صورت روزانه و هفتگی بدست بیاورید. راهنمایی: شما برای دانستن کالری مواد غذایی و درصد پروتئین، کربوهیدرات، چربی مواد غذایی و کالری مورد نیاز روزانه خودتان می توانید از کتاب اصول تغذیه و رژیم های غذایی (عرضه شده در فروشگاه سایت علم و عضله) کمک بگیرید تا بتوانید مقادیر بدست آمده را تحلیل و بررسی کنید.

۶ - مصرف زیاد چربی و شکر

چربی و شکر؛ شیاطین دوقلوی تغذیه. چربی چگالتترین ماده غذایی، با ۹ کالری در هر گرم می باشد. هضم چربی بسیار دشوار است و ذخیره سازی آن ارجح تر از هضم آن می باشد. اگرچه مقدار مشخصی از چربی برای انجام فعالیت های مغز و دیگر اعمال سیستم های اما شما با خوردن غذاهای کم چرب به صورت منظم می توانید این نیاز را برطرف کنید.



در مورد قند باید بگوییم که قند اضافی جذب شده از مواد غذایی روزانه به راحتی به چربی تبدیل می شود. وقتی شما قند را به همراه چربی مصرف می کنید بدن قدرت تفکیک این دو را در یک زمان ندارد و کالری تولید شده از قند به صورت چربی ذخیره خواهد شد. نوشابه ها و آب میوه های صنعتی مملو از شکر هستند. شما باید مصرف چربی را به حدود ۱۵ درصد از کل کالری روزانه خود محدود کنید.

۷ - مصرف نکردن آب به میزان کافی

همانطور که می دانید بدن از ۶۷ درصد آب تشکیل شده و شما باید روزانه مقدار زیادی آب بنوشید. آب در سراسر بدن وجود دارد و برای انتقال مواد غذایی و خارج کردن مواد سمی تولید شده از فعالیت های بدن نقش حیاتی دارد و هر روز به بازسازی سلول های عضلانی می پردازد شما باید در روز به طور متوسط ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.



۸ - کمبود تعادل مثبت نیتروژن

تعادل مثبت نیتروژن باعث رشد عضلات می شود. چگونه باید به تعادل مثبت نیتروژن دست یافت؟

برای دست یابی به این امر باید در طی روز هر ۲-۳ ساعت یک وعده غذایی متشکل از مواد مغذی مصرف کنید. برای دستیابی به بهترین نتیجه این وعده های غذایی باید کوچک و در فواصل منظم در طی روز مصرف شود. در این وعده ها باید از منابع پروتئین، کربوهیدرات با کیفیت بالا به طور مساوی استفاده کنید.

شاید با خود بگویید که چگونه ممکن است با این همه مشغله کاری در هر دو تا سه ساعت غذایی را میل کرد؟! بله، ممکن است، شما با مصرف ۱ لیوان شیر به همراه یک تکه

کیک یا کلوچه می توانید ۵۰ گرم پروتئین به همراه ۵۰-۱۰۰ گرم کربوهیدرات به بدنتان برسانید. به نظر شما خوردن یک ساندویچ تن

ماهی چقدر زمان می برد، خوردن یک تکه میوه به همراه سینه مرغ چطور، پس شما می توانید با استفاده از مواد غذایی مختلف ایده ها و روش های جدیدی را برای خود کسب کنید. شما برای سهولت کار می توانید مواد غذایی را یک روز قبل آماده کرده و بسته بندی کنید تا روز بعد از آنها استفاده کنید. هنگامی که شما از این شیوه بهره بگیرید به راحتی تعادل مثبت نیتروژن را بدن برقرار کنید و بدن شما قادر خواهد بود خود را در شرایط آنابولیک قرار داده و شروع به ساخت عضله و افزایش قدرت کند.



مکمل های غذایی را خریده و استفاده می کنند. ولی این اشتباهی دیگر است. برای اثبات این سخن ۲ دلیل وجود دارد: اول اینکه این مکمل های غذایی همچون کربوهیدرات و پروتئین از کیفیت بالایی برخوردار نبوده و مکمل های مرغوب در ایران موجود نیست.

دومین دلیل این است که این مواد تنها مکمل هستند و نمی توانند جایگزین وعده های غذایی شوند. ولی به یاد داشته باشید با مصرف صحیح و اصولی این مکمل ها می توانید اندامی زیبا و متناسب به همراه زندگی سالم برای خود به ارمغان بیاورید.

۹ - نادیده گرفتن مکمل ها

همه ما در رژیم غذایی خود با کم و کاستی هایی روبرو هستیم. مکمل های غذایی به ما کمک می کنند تا این کم و کاستی ها را جبران کنیم. بسیاری از ورزشکاران برای این که هیچ زحمتی برای درست کردن وعده های غذایی به خود ندهند هزینه های زیادی را متحمل شده و

سبزیجات و تمام مواد لبنی که حاوی تریپتوفان - ماده ای که در ساخت و ساز سروتونین نقش دارد - هستند را ارجحیت دهید (سروتونین، هورمونی است که موجب آرامش و خواب رفتن می شود). هرچه زودتر شامتان را میل کنید؛ ترجیحا ۲ ساعت قبل از خواب. جوشانده گیاهانی مثل سنبل طیب، بابونه و... که ضدعصبانیت هستند و یا یک لیوان شیر ولرم که اثری آرامبخش دارند بنوشید.

۴- اتاق خوابتان را مرتب کنید:

بد می خوابید؟ چنانچه تلویزیون پایین تختتان قرار دارد فوراً آن را سر جایش بگذارید؛ این عمل یکی از مهم ترین اقداماتی است که توسط متخصصان خواب به آن توصیه شده است. همچنین اتاق کارتان نباید اتاق خوابتان باشد و بدتر آنکه در بستر مشغول به کار باشید. اتاق خواب مکانی است برای خوابیدن نه سالی برای فعالیت های مختلف، خود بستر هم بخش مهمی است. به سختی می توان شبی خوش را روی تختی گذراند که تشکش نافرمان باشد تشک هر ۱۰ سال عوض می شود؛ تشک شما چطور، چند سال از عمرش می گذرد.

۵- ذهنتان را مشغول نکنید:

چنانچه خوابتان سبک باشد، برخی از فعالیت های ذهنی به شدت خوابتان را مختل می کند. از این رو، تلویزیون، بازی های ویدئویی و تمام نگرانی هایی مثل مالیات، حساسی، ورق هایی که باید تصحیح شوند و... را کنار بگذارید. همچنین بحث و مشاجره های زن و شوهری را نیز قدغن کنید. این عمل موجب عصبانیتتان شده سپس زمانی که سرتان را روی بالش می گذارید مدام آن را تکرار کرده و خوب نمی خوابید.



چند قاعده ساده می تواند به شما کمک کند تا خوابی را که در آرزوی هستید به دست آورید:

۳- شام سبک بخورید:

کمک کرده و این عمل به خواب رفتن کمک می کند. غذای سنگین و هضم مشکل، خواب را بر هم می زند، بنابراین قبل از رفتن به رختخواب از خوردن شام سنگین خودداری کنید. خوردن گوشت قرمز، غذاهای ادویه دار، قهوه و چای را قدغن کنید. میوه و سبزیجات خام، نان سفید، ماکارونی، ماهی و



۱- به خوابتان احترام بگذارید:

آیا شبها به سختی خوابتان می برد؟ شاید فقط به این دلیل که علاقه مند هستید فیلم را تا آخرش ببینید، کتابی را که می خوانید تمام کنید و یا چون با دوستانتان هستید، از وقت خوابتان می گذرد. سبک و یا زمان خواب رفتن حدود یک ساعت و نیم برنامه ریزی شده است؛ چنانچه از این «قطار» جا بمانید، باید منتظر قطار بعدی بمانید. بنابراین احتمال می رود بدون آنکه بتوانید سوار واگن شوید، داخل تختتان از این پهلو به آن پهلو شوید! همچنین، اگر دیر می خوابید، فایده ای ندارد که سر شب به رختخواب بروید، چون خوابتان نمی برد! زمانی که چشم هایتان بسوزد، خمیازه بکشید و کمی احساس لرزش کنید. وقت آن رسیده که به رختخواب بروید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد هر روز تقریباً در یک ساعت معین به رختخواب رفته و صبحها در ساعت معینی از خواب بیدار شوید. چنانچه به ساعت خوابیدن توجهی نکنید (روزهای تعطیل ساعت ۴ صبح به رختخواب بروید و ۲ بعدازظهر از خواب بیدار شوید) خوابیدن بیش از پیش برایتان مشکل تر خواهد بود.

۲- درجه حرارت مناسب را پیدا کنید:

آیا شبها برای آرامش داشتن و برای آنکه خودتان را برای خواب آماده کنید، دوش آب گرم می گیرید؟ برعکس، بدن انسان زمانی که برای خواب برنامه ریزی می کند، درجه حرارت داخلی اش کاهش می یابد؛ بنابراین لازم است در این راستا پیش روید و برای تسکین یافتن، یک دوش آب ولرم (حداکثر تا ۳۷ درجه سانتی گراد) بگیرید. همچنین درجه حرارت اتاقتان را تا ۲۰ درجه سانتی گراد برسانید و هنگام خواب پاهایتان را گرم نگه دارید، دانشمندان اثبات کرده اند که گرم نگه داشتن پاها به اتساع مویرگها

چه زمانی از ویتامین‌ها استفاده کنیم؟

بیشتر پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند که خوردن ویتامین‌ها و املاح در زمان‌هایی می‌تواند جذب بیشتری داشته باشد یا برعکس همراه کردن آنها با بعضی از خوراکی‌ها می‌تواند اثر بخشی آنها بکاهد.



در بین مکمل‌های خوراکی به زمان مناسب خوردن نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌کنیم، مثلاً بسیاری خوردن کلسیم را در شب پیشنهاد می‌کنند به این دلیل که مصرف Ca در بدن بیشتر در شب صورت می‌گیرد و همچنین به دلیل این که کلسیم می‌تواند به خوابیدن کمک کند. از طرف دیگر همراه کردن قرص Ca در صورتی که پزشک برای شما تجویز کرده با شیر جذب آن را افزایش می‌دهد بنابراین نوشیدن یک لیوان شیر شب‌ها قبل از خواب همراه با قرص کلسیم را فراموش نکنید.

در مورد مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B مثل B1 تا B12 گفته می‌شود چون ما در حالت عادی این ویتامین‌ها را که از جمله ویتامین‌های محلول در آب هستند با غذا دریافت می‌کنیم پس بهتر است این ویتامین‌ها هم همزمان با خوردن غذا به خصوص میوه‌ها و سبزی‌ها مصرف شوند.



همچنین ویتامین‌های محلول در چربی برای جذب به چربی نیاز دارند بنابراین آنها باید همیشه با غذاهایی که چربی دارند مصرف شود. این ویتامین‌ها شامل ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E، و ویتامین K هستند.

دقت کنید در صورتی که قرص آهن برای شما تجویز شده است از نوشیدن شیر و لبنیات و همچنین قرص کلسیم با آن خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش می‌دهد.



ویتامین سی هم از ویتامین‌های محلول در آب است اما تفاوت آن با دیگر ویتامین‌ها این است که فقط چند ساعت در خون می‌ماند و به سرعت از راه کلیه‌ها دفع می‌شود به همین علت برای کسب نتیجه بهتر، ویتامین C بهتر است در هر سه وعده غذایی تقسیم و مصرف شود. خوشبختانه ویتامین C تنها ویتامینی است که خوردن میزان بیش از نیاز آن دفع می‌شود و عارضه‌ای ندارد. دقت کنید که ویتامین C، نباید قبل از خواب مصرف شوند چون ماده‌ای محرک است و شخص را بیدار نگاه می‌دارد.



اگر از فیبر خوراکی هم برای رفع یبوست یا کاهش وزن استفاده می‌کنید، بهترین زمان برای جذب آن صبح است و لازم است که قرص‌های مکمل ویتامینی و املاح همراه با آن میل نشوند چون فیبر مانع جذب ویتامین‌ها می‌شود. در واقع پودرهای حاوی فیبر به عنوان پوششی برای روده عمل می‌کنند، بنابراین بهتر است مصرف فیبر را به صبح‌ها موکول کنیم و ویتامین‌ها را با وعده دیگری از غذا میل کنیم. آهن نیز همراه با فیبر به خوبی جذب نمی‌شود.



به تازگی لبنیات مثلاً ماست حاوی پروبیوتیک‌ها هم به بازار آمده‌اند. اضافه کردن پروبیوتیک‌ها که گروهی از باکتری‌های مفید برای بدن هستند به این علت در علم تغذیه امروز مهم شمرده می‌شوند که ثابت شده این مواد می‌توانند از بدن در مقابل سرطان‌ها حفاظت کنند. پروبیوتیک‌ها هم بهتر است همراه با غذا و گاهی قبل از غذا مخصوصاً ۲۰ دقیقه قبل از غذا مصرف شوند چون جذب آنها در آن زمان بهتر است.

البته پزشکان تأکید می‌کنند خوردن نابجا و بدون تجویز ویتامین‌ها فقط از این جنبه که بخواهیم سلامت بیشتری داشته باشیم صحیح نیست و چه بسا ممکن است متحمل عوارض تجمع آنها در بدنمان هم بشویم. مصرف قرص‌های مکمل ویتامین‌ها و املاح در شرایط خاص مثلاً در گروهی از سالمندان، برخی از کودکان، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و همچنین کسانی که تحت رژیم‌های غذایی قرار دارند یا مبتلا به بیماری‌های گوارشی هستند توصیه می‌شود.

اگر شما مکمل‌های غذایی زیاد مصرف می‌کنید، بایستی آنها را در قوطی‌های قرص‌سر و سامان دهید و هر قوطی را مختص ساعتی از روز قرار دهید. آنها را به اندازه‌ای که توصیه شده است و سر ساعت مصرف کنید. گذاشتن قوطی قرص‌ها نزدیک میز غذا کمک می‌کند خوردن آنها را فراموش نکنید.

پیش از تمرین

انرژی برای تمرینات

حالا اجازه بدهید در این مقطع واقعه ای در این زمینه را برای شما شرح بدهم. در یک آزمایش علمی ورزشی، عده ای از وزنه برداران مدت پانزده هفته تحت آزمایش قرار گرفته. در این مدت از مواد تکمیلی مایع که کالری بالایی داشت استفاده کردند. هدف از این مطالعه بررسی وضعیت ورزشکاران در زمینه افزایش وزن و وضعیت جسمانی، و قدرت آن ها بود. وزنه برداران را به سه گروه تقسیم کردند:

گروه اول از غذای مکمل استفاده نمودند

گروه دوم از غذای مکمل به اضافه ماده ای به نام آنا بولیک استروئید بهره بردند.

گروه سوم که گروه کنترل بودند هیچ یک از مواد فوق را مصرف نکردند و فقط مثل دو گروه دیگر در تمرینات مشترک شرکت نمودند. غذای مکمل که گروه اول و دوم مصرف می کردند دارای ۵۴۰ کالری و مقدار ۷۰ گرم کربوهیدرات و سایر غذاها بود.

همه شرکت کننده ها از رژیم غذا یی معمول و عادی خود استفاده می کردند گروه دوم و سوم کالری خود را از چربی ها بدست می آوردند. گروه اول بیشتر از کربوهیدرات ها مصرف می کرد و کمتر از چربی ها استفاده می نمود. علاوه

شیر، ماست، پنیر، سبزیجات
میوه جات، نان، برشتوک، برنج، رشته فرنگی

رژیم غذا یی برای تمرینات قدرتی

با استفاده از هرم راه های تغذیه می توان به یک رژیم غذایی ایده آل دست یافت. این هرم را وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا برنامه ریزی کرده است. در هرم غذاها به شش گروه بزرگ طبقه بندی شده اند.

طبقه نان و برشتوک و برنج و رشته فرنگی

طبقه سبزیجات

طبقه میوه جات

طبقه گوشت و طیور و ماهی و حبوبات و تخم مرغ و آجیل

طبقه شیر و ماست و پنیر

طبقه چربی و روغن و شیرینی جات

با توجه به هرم به اهمیت نسبی هر گروهی می توان پی برد.

هر گروه از هرم دارای اغذیه ای هستند که حاوی کربوهیدرات ها می باشد. نظر به این که نان و میوه و سبزیجات منابع سرشاری از کربوهیدرات ها می باشند به این دلیل روی این غذاها تاکید شده است. این غذاها سرشار از فیبر و ویتامین و املاح هستند که برای بدن ضروری می باشند.

نان، برشتوک، برنج و رشته فرنگی

ملاحظه می فرمایید که پایه و اساس هرم غذا یی را طبقه نان و



برشتوک و برنج و رشته فرنگی تشکیل می دهند که همه آن ها از حبوبات بدست می آید. یعنی منشاء گیاهی دارند. این غذاها برای بدن لازم است تا سالم بماند و در مقابل بیماری ها مقاومت نماید. اما تحقیقات نشان می دهد که آمریکا کمتر از این مواد استفاده می کنند. یک رژیم غذا یی سالم روزانه حداقل شش و حداکثر یازده نوبت استفاده از این غذاها را می طلبد. یک نوبت تغذیه از این سبد غذا یی برابر است با یک لقمه نان همین طور سی گرم برشتوک را می توان یک نوبت تغذیه از این گروه قلمداد کرد. این طبقه از غذاها، همانند میوه و سبزیجات مقادیر زیادی کربوهیدرات دارا می باشد. عده ای آن ها را غذا های نشاسته ای می نامند. نشاسته برای گیاهان همان قدر اهمیت دارد که گلیکوژن برای بدن انسان ها ارزش داد. در واقع نشاسته گیاهان از این ماده برای تولید انرژی استفاده می کنند. با مصرف نشاسته گیاهان به ورشد کافی می رسند.

بر آن، گروه اول ۸۳۰ کالری بیشتر از گروه دوم و ۱۳۰۰ کالری بیشتر از گروه دوم مصرف می کرد. دست آورد این آزمایش از قرار زیر بود: دو گروه اول و دوم بیش از گروه کنترل یعنی گروه سوم اضافه وزن داشت. گروه اول در حدود سه تا چهار کیلوگرم وزن اضافه کرد. گروه دوم در حدود پنج کیلو افزایش وزن بدست آورد و گروه سوم فقط دو کیلوگرم وزن افزوده بودند. در گروه اول و دوم پیچیدگی عضله مشاهده شد. گروه اول مقداری از چربی خود کاست. گروه دوم مقدار چربی بر بدن خود افزود. گروه اول دوم در قدرت خود افزایش داشتند.

در واقع این دست آوردها حیرت انگیز بود. آزمایشها ثابت کرد که کالری و کربوهیدرات برای وزنه برداری و پرورش عضله موثر هستند. یعنی در واقع مصرف غذا به همان اندازه مصرف داروها در حیطه ورزش به خصوص در ورزش سنگین مفید و موثر می باشد.

هرم غذایی وزارت کشاورزی آمریکا

چربی ها، روغن ها، شیرینی جات
گوشت، طیور، ماهی، حبوبات لوبیاجات، نخم مرغ، آجیل

آنان ماده ۱۹-سال اول - شماره چهارم

چربی سوزی با خوراکی

میوه و سبزی حاوی فیبرهای حلال چربی هستند، بنابراین تا می توانید از آنها استفاده کنید. اگر کوشش میکنید که بدون تحمل رنج گرسنگی از وزن خود بکاهید، این فهرست که شامل ده مورد از بهترین مواد غذایی مناسب با رژیم است، میتواند برای شما مناسب باشد. این فهرست را در جایی مانند روی درب یخچال نصب کنید و یک کپی از آنرا هنگام خرید با خود داشته باشید.

بنا به گفته سوزان برک (Susan Burke) متخصص تغذیه ارشد در eDiets، هیچ غذایی وجود ندارد که خوردن آن موجب کاهش وزن شود. از آنجایی که غذاها به خودی خود مانند دارو عمل نمیکند، نمیتواند گوارش شما را سریعتر کنند یا اینکه موجب شکسته شدن مولکولهای چربی شوند. اما موادی وجود دارند که گنجانیدن آنها در برنامه تغذیه روزانه، موجب کم شدن کالری مصرفی و در نتیجه کاهش وزن میشود. او اضافه می گوید:

جایگزین کردن غذاهای کم کالری و سرشار از فیبر به جای مواد پر کالری و چرب موجب کاهش کالری دریافتی میشود. به این ترتیب بدن بهتر تغذیه میشود، غذاها طعم بهتری دارند و وزن هم کاهش پیدا میکند، این اتفاق معجزه نیست و با یک محاسبه ساده صحت آن ثابت میشود.

من چیزهایی درباره رژیم سوپ کلم، رژیم گریپ فروت و رژیمهای پروتیین شنیده ام. این رژیمها تاثیر مطلوبی ندارند. هیچ یک از تبلیغاتی را که ادعا میکنند محصولی دارند که از بین برنده، حل کننده یا دفع کننده چربی هستند را جدی نگیرید، این محصولات فقط جیب شما را سبک میکنند.

بنا به نظر سوزان، بهترین راه برای تبدیل کردن بدن به یک دستگاه چربی سوز، افزایش دادن توده ماهیچه ای و کاستن از ذخیره چربی است. و تقویت عضلات باید جزیی از برنامه روزانه کاهش وزن شما باشد.

او ۱۰ ماده غذایی را معرفی کرد که میزان چربی آنها صفر یا در حد قابل چشم پوشی است. شما به طور حتم با چند تا از آنها آشنا هستید اما یک یادآوری ضرری ندارد:

۱- آب، همیشه آب

خوب، این اولین مورد فهرست، چندان غذا نیست اما آب یکی از بهترین مواد طبیعی برای کاهش اشتها است یکی از اجزا مهم هر رژیم خوب غذایی است. دانستن اینکه ۸۰ درصد خون و مغز از آب تشکیل شده، حیاتی بودن این ماده بر شما آشکار میشود. تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن آب روند سوخت و ساز را سرعت میدهد. با توجه به اینکه تشنگی، معمولا به اشتباه به گرسنگی تعبیر میشود، سیراب نگهداشتن بدن از پر خوری جلوگیری میکند.

گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و در کاهش مقدار انسولین معجزه میکند و موجب کاهش چربی اضافی وزن میشود.

۲- چای سبز

همانطور که اکثر افراد میدانند، کافیین میتواند سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش دهد، اما این ماده اثرات جانبی سویی هم دارد. نوشیدن یک فنجان قهوه در روز مشکلی ایجاد نمیکند، اما اگر به نوشیدن مایعی داغ علاقه دارید، چای سبز را امتحان کنید. این نوشیدنی عالی نه تنها سرعت گوارش را بالا میبرد بلکه حاوی مواد ضد سرطان هم هست و از بروز مشکلات قلبی جلوگیری میکند.

۳- سالاد

این بار که به رستوران رفتید، به یاد داشته باشید که اگر ابتدا یک سالاد بزرگ، پر از سبزیجات ترد و سالم سفارش دهید، در طول صرف غذا چقدر راحت میتوانید اشتهای خود را کنترل کنید یا حتی غذای اصلی بسیار مختصری سفارش دهید. عادت کنید که قبل از هر غذا سالاد میل کنید. به این ترتیب برای غذای اصلی جای چندانی نخواهید داشت و در ضمن بدون هیچ دردسری فیبر بیشتری مصرف کرده، کالری دریافتی بدن را کاهش میدهید و در نهایت بدون احساس گرسنگی، وزن کم میکنید.

۴- لبنیات

اگر قصد کاهش وزن دارید، بد نیست که ذخیره لبنیات خانه را افزایش دهید. کلسیم یکی از عناصر مهمی است که باید در رژیمهای کاهش وزن گنجانده شود و مصرف مواد لبنی حاوی کلسیم نیز بسیار مفید است. البته توجه داشته باشید که از شیر، ماست و پنیر کم چربی یا بدون چربی استفاده کنید و تا حد امکان از شیر تازه استفاده کنید نه شیرهایی که مدت دار هستند.

حتی اگر به شیر یا سایر مواد لبنی حساسیت دارید میتوانید از شیر سویا (که سرشار از کلسیم و ویتامین D است) استفاده کنید. هنگام تهیه شیر سویا توجه کنید که شکر موجود در آن کم یا صفر باشد.

۴- سوپ

سوپ نه تنها در وعده غذای شبانه، بلکه در هر ساعت روز میتواند یک میان وعده مناسب باشد. بنا به جدیدترین تحقیقات که در دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفته است، کسانی که در رژیم خود، سوپ را به عنوان خوراکی میان وعده صبح و ظهر انتخاب کرده اند، به طور متوسط ۱۰۰ کالری کمتر از دیگران مصرف کرده اند.

سوپ هم، مانند سالاد عمل میکند و با نیمه سیر کردن شما، اشتهای زیادی برای پرداختن به غذاهای دیگر باقی نمیگذارد. البته راز موفقیت در مصرف سوپ این است که از سوپهایی میل کنید که فاقد خامه و چربی باشند و با سبزیجات، آب گوجه فرنگی

و آب مرغ یا گوشت بدون چربی تهیه شده باشند.

۵- دانه کامل

بنا به گفته سوزان، افزودن غلات کامل (با سوس) به برنامه روزانه بسیار اهمیت دارد. استفاده از نانهای گندم یا جوی کامل، سرشار از فیبر است و به سرعت موجب سیری میشود. نانهای سفید موجب بهم خوردن تعادل قند خون میشوند در حالی که غلات کامل (چه به صورت نان، برشتوک یا پخته شده در آش و سوپ) به خاطر دیر هضم بودن، سرعت هضم غذا را کاهش داده و موجب میشوند که مدت بیشتری احساس سیری کنید. همواره از نانی استفاده کنید که از آرد کامل تهیه شده باشد، شناسایی آن ساده است، هرچه تیره تر بهتر.

۶- بوقلمون

پروتیین هم یکی از اجزا مهم یک رژیم غذایی صحیح است و موجب ساخته شدن بافت ماهیچه ای و سوخته شدن چربی است. گوشت بدون چربی سینه بوقلمون، غذای مورد علاقه ورزشکاران و بدن سازان است زیرا هر ۸۵ گرم آن تنها ۱۲۰ کالری دارد و حاوی ۲۶ گرم پروتیین سیر کننده، ۱ گرم چربی بوده و به هیچ وجه چربی اشباع شده ندارد.

۷- جو دوسر

جو دوسر پرک شده پخته شده در شیر بدون چربی، بهترین غذا برای صبحانه است. این غذا که در فهرست کربوهیدراتهای مفید قرار دارد، منبع مواد ضد کلسترول و فیبرهای حلال چربی است و شما را در طول روز سیر و پر انرژی نگه میدارد. توجه کنید که از انواع آماده آن استفاده نکنید زیرا فاقد ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی هستند.

۹- میوه و سبزیجات تازه

شما حتما منتظر دیدن این دو ماده غذایی بودید. طبیعی است که شما نمیتوانید بدون وجود این مواد یک رژیم موفق و سالم داشته باشید. فیبرهای حلال چربی و فیبرهای ساده موجود در میوه و سبزی به علاوه آب موجود در آنها، این مواد را به غذاهایی چربی سوز تبدیل کرده است. هرچه میل دارید سبزی تازه و میوه میل کنید و با کاستن از کالری دریافتی بدن، وزن خود را کاهش دهید.

۱۰- گریپ فروت

هرچند رژیم گریپ فروت مورد تایید سوزان نیست اما استفاده از این میوه پر خاصیت بسیار مفید است. گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و در کاهش مقدار انسولین معجزه میکند و موجب کاهش وزن میشود. توجه کنید: اگر دارویی خاص مصرف میکنید یا تحت نظر پزشک هستید، قبل از مصرف گریپ فروت حتما با پزشک خود مشورت کنید

گاهی به ترازو نگاه کن!

همه ما با ترازو آشنا هستیم. بسیاری از ما هر روز صبح هنگام استحمام روی ترازو می ایستیم به امید اینکه اندکی از وزن بدنمان کاسته یا افزوده گردیده باشد. ولی با کمال تاسف می بینیم که درجه ترازو روی عدد همیشگی ایستاده و حرکت نمی کند.

هر روز غذای خود را وزن می کنیم تا مطمئن شویم موادی که برای رشدمان لازم داریم به اندازه کافی مصرف می کنیم یا نه. به عبارت ساده تر، ترازوها وزن اشیاء را اندازه می گیرند. در اصطلاح علمی، وزن مساری با نیروی جاذبه



ای برابر با اندازه هر شی است که به آن جسم وارد می شود. در این میان دانشمندان از ترازویی دقیق برای اندازه گیری وزن اشیاء استفاده می کنند. بی تردید شما قبلاً آن را دیده اید. در هر طرف یک کفه قرار دارد و هر کفه با یک میله اویزان شده است. اندازه گیری به این صورت است که شی را در یک کفه و در کفه دیگر وزنه ها را قرار می دهند تا جایی که هر دو کفه با یکدیگر در حالت برابر قرار گیرند. به این ترتیب تعادل برقرار می شود. حال ممکن است از خود پرسید. که این موضوع چه ارتباطی با افزایش حجم دارد؟ اگر به دنبال افزایش عضله هستید باید بدانید که رشد عضله نیازمند ایجاد تعادلی دقیق بین ساخت و تفکیک آن است.

ساخت عضله حاصل فرایندی به نام سنتز پروتئین است: این سنتز ترکیبی از آمینو اسید های داخل پروتئین است که فیبرهای عضلانی را تشکیل می دهد و تحلیل عضلات نیز به علت خروج آمینواسیدها از این پروتئین ها صورت می گیرد.



بسیاری از بدنسازان مرتکب این اشتباه می شوند که با استفاده از مکمل های افزایش دهنده سنتز پروتئین، فقط روی تقویت عضله متمرکز می شوند.

با این حال جلوگیری از ریزش عضلات که اصطلاحاً به آن کاتابولیسم می گویند، درست به اندازه افزایش سنتز پروتئین عضلات اهمیت دارد. دلیل آن این است که رشد عضله تنها زمانی اتفاق می افتد که تقویت پروتئین عضله ساز بیشتر از پروتئین عضله سوز باشد. اجازه دهید کمی از استعاره کمک بگیریم. یک مثال خوب این است که عضله را به دیواری آجری تشبیه کنیم که آمینواسیدها آجرهای آن هستند. اگر شما ۳ آجر به دیوار اضافه کنید (سنتز پروتئین) و لن پنج آجر از آن بردارید (کاتابولیسم) دیوار کوتاهتر می شود. حال اگر ۵ آجر اضافه کنیم و ۳ آجر برداریم، دیوار بالاتر می رود.

مکمل هایی که سنتز پروتئین را افزایش می دهند، مانند یک معمار عمل کرده و آجرها را به دیوار اضافه می کنند. آنها با افزایش آجرهای بیشتر (آمینو اسیدها) به ساختن عضلات کمک می کنند.

مکمل هایی که مانع از ریزش عضلات می شوند، مانند ملات هستند که آجرها را از فرو ریختن محافظت می کنند. بنابراین مکمل ها به وسیله آمینو اسید از ریزش عضلات جلوگیری



کرده و علاوه بر آن به فرایند عضله سازی نیز کمک می کنند.

برای افزایش رشد عضله، باید بدانید که کدامیک از ترکیب های پروتئین موجب افزایش و کدامیک موجب کاهش و تحلیل عضلات و کدامیک از مکمل ها هر دو مورد را انجام می دهند. این مقاله راهنمای روشن و دقیقی است تا شما بتوانید این تعادل حساس را ایجاد کنید و روش کامل و درست شده عضله را دریابید.

X تقویت سنتز پروتئین

اگر سنتز پروتئین عضلانی در سطح بافت سلولی صورت گیرد، عضلات رشد می کنند. این دو مکمل که در زیر می آیند، فرایند حیاتی را در سطح میکروسکوپی انجام می دهند تا شما به طور مناسب رشد کنید:

پروتئین وی (whey)

امروزه پودر پروتئین وی در بازارها، پر فروشترین نوع پروتئین است. زیرا تحقیقات نشان می دهد که این پروتئین سریع ترین سنتز مناسب با سرعت و جذب دستگاه گوارش را انجام می دهد. این بدان معناست که این پودر می تواند به سرعت بدن را از آمینواسیدها انباشته کرده و در نتیجه انرژی بیشتری برای سنتز پروتئین فراهم سازد علاوه بر این پروتئین وی از آمینو اسید لوسین بیشتری نسبت به دیگر پودرهای پروتئینی برخوردار است



که برای خود یک مکانیسم جداگانه برای تشدید سنتز پروتئین دارد. همچنین وی قادر است میزان انسولین را افزایش دهد. با این حساب سنتز پروتئین را

از طریق ۳ مکانیسم جداگانه فعال کرده و می تواند تاثیر چشمگیری در رشد عضله بگذارد.

مصرف پروتئین وی در ۳ مقطع زمانی در تقویت سنتز پروتئین نقش حیاتی ایفا می کند. اولین مرحله بلافاصله بعد از بیداری: در این حالت بدن شما در مرحله کاتابولیسم است زیرا تمام شب گذشته را بدون غذا در خواب سپری کرده اید و بدن پروتئین عضلات را به عنوان سوخت استفاده کرده است. اگر شما در این لحظه به طور اصولی سنتز پروتئین را افزایش ندهید عضله سوزی پیروز میدان شده و عضله از دست خو اهید داد. بنابراین هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید لازم است ۲۰ الی ۴۰ گرم پروتئین وی مصرف کنید. مرحله دوم زمانی است که شما باید بلافاصله قبل از شروع تمرین بدنی از

کنار گذاشته شد. تحقیقات نشان داد که این مکمل در بدنسازان مبتدی بسیار موثر بود اما برای حرفه ای ها نه؛ زیرا به طور اساسی درمقادیر بسیار بالا، با طی دوره های طولانی تمرینات شدید استفاده نمی شد.

HMB حاصل سوخت و ساز لوسین (آمینواسید) است که به جلوگیری از تجزیه عضله در خلال دوره تمرین کمک می کند. این بدان معناست که HMB برای مبتدیان یا کسانی که تمرینات قدرتی انجام می دهند بیشتر اثر می کند. دانشمندان علم بدنسازی به اندازه کافی برای نشان دادن تاثیر HMB در تمرینات بدنسازی تلاش نکرده اند. اما همین تحقیقات اندک نشان می دهد که HMB اگر به اندازه کافی مصرف شود و شما نیز به شدت تمرین کنید می توان از ریزش عضلات جلوگیری کرده و باعث رشد آن شود. از این رو توصیه می شود هر روز در ۲ تا ۳ نوبت، مقدار ۳ تا ۶ گرم از آن را به همراه غذا میل کنید.

X دو کاره ها

برخی مکمل ها در دو زمینه افزایش سنتز پروتئین عضلانی و کاهش تحلیل پروتئین توامان فعالیت می کند و از این رو به "دو کاره ها" معروف اند. در ادامه به دو نمونه از این مکمل ها اشاره می کنیم.

کازئین

همانطور که پروتئین وی به خاطر قدرت زیادش در تحریک سنتز پروتئین شناخته شده و نیز به خاطر گوارش سریع و مقدار لوسین موجود در آن مورد اهمیت واقع شده، کازئین نیز به خاطر قدرتش در کاهش سرعت تحلیل عضله که به علت زمان بسیار کند گوارش و میزان آمینواسید گلوتامین موجود در آن رخ می دهد، شناخته شده است.

پروتئین کازئین بسیار آهسته هضم میشود، زیرا شکلی ژلاتینی در معده ایجاد می کند و فضای کمی را

برای گوارش آنزیم ها جهت تجزیه پروتئین باقی می گذارد. این مساله به کازئین فرصت می دهد تا آمینواسیدها را با روندی آهسته و پیوسته به عضله تحویل دهد و نیز بدن از به کار بردن



به میزان مساوی قبل و بعد از تمرینات بدنی مصرف کنید.

همچنین با در نظر گرفتن یک وعده با ناهار و حتی شام، مجموعاً ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم در روز می بایست بتا اکدیسترون مصرف نمایید.

X کاهش تجزیه پروتئین

دستورالعمل تکمیل کننده پروتئین برای تضمین رشد عضله، تهیه مکمل هایی است که تجزیه پروتئین را کاهش داده و نیز سنتز پروتئین را افزایش می دهند.

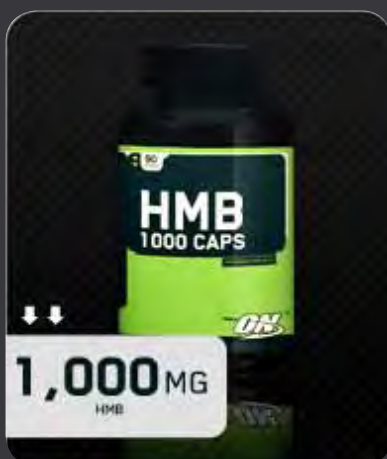
فسفاتیدیل سرین (PS)

این لیپید ویژه به طور طبیعی در غشاء و بافت عصبی یافت می شود. تحقیقات تایید می کند که این ماده به طور قابل ملاحظه ای می تواند میزان کورتیزول را کاهش دهد. به ویژه پس از تمرینات بدنی که میزان آن در بدن افزایش می یابد. مطالعات محقق ایتالیایی در نشریه اروپایی کلینیکال فارماکولوژی نشان داد که مصرف روزانه ۸۰۰ میلی گرم از مکمل PS برای مدت ۱۰ روز به طور قابل توجهی میزان کورتیزول را بعد از تمرین شدید، کاهش می دهد. این مساله مهم است، زیرا کورتیزول تحلیل عضله را افزایش داده و اثر آنابولیک تستوسترون را مختل و حتی میزان آن را کاهش می دهد.

با کاهش کورتیزول از تجزیه عضله جلوگیری شده و میزان تستوسترون بالا می رود که این هر دو موجب افزایش رشد عضله می شود. در نتیجه مصرف ۸۰۰ میلی گرم PS بعد از تمرینات بدنی، بسیار مفید است

بتا هیدروکسی-بتا متیل بوتی ریت (HMB)

بسته به مدت زمانی که پرورش اندام را آغاز کرده اید، ممکن است از شهرت مکمل بسیار مهم HMB باخبر باشید. این مکمل چندین سال از شهرت خوبی برخوردار بود. اما ناگهان



آن استفاده کنید. تمرین کردن با وزنه به شدت پروتئین عضله را تجزیه می کند. تحقیقات نشان می دهد که رساندن سریع آمینو اسیدها به عضلات (که آن را پروتئین وی انجام می دهد) دقیقاً قبل از تمرینات بدنی، به وسیله افزایش سنتز پروتئین به جبران تجزیه عضلات منجر می شود. بنابراین ۳۰ دقیقه قبل از تمرین بدنی ۲۰ گرم پروتئین وی مصرف کنید.

آخرین مرحله مهم و حیاتی، مصرف پروتئین وی بلافاصله بعد از تمرین است. چرا که مطالعات نشان می دهد که بعد از تجزیه پروتئین، تقویت سنتز پروتئین، برای رشد عضلات بسیار مهم است. بهتر است ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین وی را درست بعد از آخرین تکرار از آخرین ست تمرینی مصرف کنید.

بتا اکدیسترون (Beta Ecdysterone)

بتا اکدیسترون یک واکنش شیمیایی در برخی گیاهان (مانند اسفناج) است که وظیفه آن حفظ گیاه از آفات می باشد. دانشمندان روسی دریافتند که این ترکیب خاصیت آنابولیکی فراوانی دارد. زیرا بتا اکدیسترون نسخه رونوشتی از هورمون هاست که در بدن حشرات و سخت پوستان به کار رفته است. ابتدا تصور می شد که در بدن انسان شبیه هورمون عمل می کند. به هر حال بتا اکدیسترون تاثیری روی هورمون نداشته و فقط تحریک و تشدید سنتز پروتئین سر و کار دارد و همین امر نیز موجب رشد عضله می گردد. سال ها قبل، زمانی که بتا اکدیسترون برای



اولین بار وارد عرصه بدنسازی شد، سر و صدای چندانی به راه نینداخت. زیرا اندکی از شرکت های تهیه کننده در یک میزان موثر آن را تولید کردند. امروزه شما می توانید بتا اکدیسترون را فقط در وعده یکنفره بیش از ۱۰۰ میلی گرم تهیه کنید که باید آن را با پروتئین وی مخلوط کرده و اولین ماده ای باشد که هر روز صبح

تاکنون بیشترین پژوهش های اخیر در مورد آمینواسیدهای زنجیره ای نشان می دهد که آنها نه تنها به افزایش سنتز پروتئین کمک می کنند بلکه می توانند به خوبی از تحلیل عضله جلوگیری کنند. تحقیقی که در نشست سالانه جمعیت بین المللی تغذیه ورزشی در لاس وگاس ارائه شده بود گزارش داد، ورزشکارانی که بیش از ۲۴ ساعت کوه پیمایی انجام داده اند، مقدار کورتیزول آنها ۳۹ درصد پائین تر از ورزشکارانی بود که دارونما مصرف کرده بودند. پس می بایست برای افزایش سنتز پروتئین عضلات و کاهش سرعت تخلیه عضله ۱۰ تا ۵ گرم آمینواسیدهای زنجیره ای را قبل و بعد از تمرینات بدنی خود استفاده کنید.

مترجم: مرجان مهدی پور

آمینواسیدهای زنجیره ای (BCAA)
BCAA ها یا آمینواسیدهای زنجیره ای، گروهی متشکل از ۳ نوع آمینواسید است که شامل لوسین، ایزولوسین و والین می شود. اگرچه این ۳ نوع با هم بهتر فعالیت می کنند، اما لوسین در این میان از بقیه آمینواسیدها مهم تر است. دانشمندان کشف کرده اند که لوسین شبیه کلیدی عمل می کند که موتور سنتز پروتئین را به تنهایی فعال می کند. در نتیجه آمینواسیدهای زنجیره ای به خاطر توانایی در تحریک و تشدید سنتز پروتئین عضلانی شهرت یافته اند.



پرودتین عضلات برای سوخت توسط منابع آمینواسیدی پایدار به جای آن، جلوگیری می کند. بدین وسیله آمینواسیدهایی که برای سوخت استفاده نمی شوند قادرند که به عضله رفته و در آنجا برای تشدید سنتز پروتئین عضلانی مورد استفاده قرار گیرند.

گزارشی که در سال ۱۹۹۷ ارائه شد مطرح کرد که کازتین در زمان استراحت به اندازه پروتئین وی در تحریک سنتز پروتئین موثر نبوده است. اما مطالعه اخیر از دانشگاه تگزاس مدیکال برنچ (گالوستون) نشان داد که کازتین می تواند به اندازه پروتئین در تشدید سنتز پروتئین بعد از تمرینات بدنی موثر باشد. در تایید این تحقیق، محققان دانشگاه بایرل گزارش دادند، اثراتی که از پروتئین کازتین همراه با وی بعد از تمرینات بدنی استفاده کرده اند، حجم عضلات آنها به طور قابل توجهی بیشتر از افرادی است که پروتئین وی را بدون کازتین استفاده کرده اند. بلافاصله بعد از هر تمرین ۱۰ تا ۲۰ گرم کازتین را همراه با ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین وی مصرف کنید. سپس ۳۰ تا ۴۰ گرم پروتئین کازتین را در دست قبل از خواب میل کنید.



موم

بنظر من، استفاده از موم، بهترین روش پاک کردن مو و تنها نکته منفی آن، درد است. البته، پس از چند نوبت استفاده، ۹۵ درصد درد برطرف می شود، موها دیگر بسرعت رشد نمی کنند و پوست هم، صاف و لطیف بنظر می رسد. اما همانگونه که قبلا اشاره کردم، بخاطر درد زیاد، موم را برای همه بدن نمی توان بکار برد. پوست نواحی زیر مایو، داخل ران، زیر بغل و در بعضی افراد، سینه و شکم، تحمل موم را ندارند. پیشنهاد می کنم که مخصوصا برای بازوهایتان، از این روش استفاده نمایید. من به موم، از ۱۰ نمره، ۸ می دهم.



تراشیدن

تراشیدن، درد ندارد، آسان است و در هر جایی از پوست بدن، ممکن می باشد. هر چند تراشیدن، متداول ترین شیوه رفع موهای بدن است اما نقاط ضعفی هم دارد. کسانی که مستعد رشد زیر پوستی مو هستند، بیشترین لطمه را می بینند. بعلاوه، همزمان با رشد مجدد مو هم، پوست برخی افراد، بشدت جوش می زند. بنظر من، ناحیه مناسب برای این روش، پاها است. چه در حمام یا با استفاده از خمیر مخصوص، تراشیدن موهای پاها، به راحتی و سرعت انجام می شود. من به تراشیدن، از ۱۰ نمره، ۶،۵ می دهم.



کرم

اگر بتوانم کرمی پیدا کنم که پس از پاک کردن، نیازی به استفاده از تیغ نداشته باشد، ترجیح می دهم که بعد از تراشیدن موهای ناخواسته، یک لایه کرم هم بمالم. بهترین نقطه برای استفاده از کرم، زیر بغل است. کرم، در نواحی زیر مایو و داخل ران هم خوب جواب می دهد. فقط موها باید به اندازه ای بلند شده باشند که نتوان از تیغ استفاده کرد. من به کرم، از ۱۰ نمره، ۶ می دهم.



۵ نکته برای ترشح بیشتر

هورمون رشد



از غذاهای پرچربی قبل از تمرین استفاده نکنید.

تحقیقات نشان داده است، استفاده از غذاهای پرچربی (بیشتر از ۵ درصد چربی) به مقدار ۵۰ درصد موجب کاهش ترشح هورمون رشد میشود. به همین خاطر سعی کنید از منابع پروتئینی کم چرب مانند پروتئین وی، گوشت گوساله کم چرب برای ۴ ساعت قبل از تمرین استفاده کنید.

قبل از تمرین کربوهیدرات های دیر هضم مصرف کنید.

کربوهیدرات های آرام هضم نه تنها برای مدت بیشتری سطح انرژی شما را بالا نگه می دارند بلکه سطح انسولین را نیز پائین حفظ میکنند سطح بالای انسولین در طول تمرینات موجب افت سطح GH و کند شدن فرآیند های چربی سوزی میگردد. قبل از تمرینات از میوه ها، جو دو سر و حبوبات استفاده کنید.

از مکمل های مناسب برای ترشح بیشتر GH استفاده کنید.

از مکمل های زیر به مقدار نوشته شده، ۳۰ دقیقه قبل از وعده پروتئینی پیش از تمرین استفاده کنید. تحقیقات آزمایشگاهی تأثیرات مثبت اینها را در ترشح بیشتر هورمون رشد ثابت کرده است: آرژنین (۵-۹ گرم)، گلوتامین (۵-۱۰ گرم)، ملاتونین (۵-۵ گرم)

بدن را قبل از تمرین گرم کنید.

تحقیقات نشان داده است هنگامی که دمای قسمت مرکزی بدن در طول تمرینات پائین باشد به همان میزان ترشح هورمون رشد نیز کاهش میابد. این مشکل هنگامی که هوای منطقه سر باشد بیشتر خود را نشان میدهد. حتما قبل از تمرین به مدت ۵ دقیقه روی تر دمیل پیاده روی به سرعت متوسط داشته باشید و قبل از ست های اصلی چند ست گرم کردنی نیز انجام دهید.

هوای را بعد از وزنه انجام دهید.

مطالعات حاکی از این مسئله است که تمرین هوایی بعد از وزنه به میزان ۳ برابر ترشح هورمون رشد را نسبت به انجام آن قبل از وزنه، بیشتر میکند. پس هوایی را در حد ۳۰ دقیقه بعد از وزنه انجام دهید.

اکسی متولون Oxymetholon

جزء همان هورمون های آنابولیک بوده و به طور خیلی وسیع، حتی بیشتر از اتیل استرونول سوء مصرف دارد. کیفیت اثر این دارو مثل تستوسترون است با این تفاوت که خاصیت آنابولیک آن زیاد شده و خاصیت اندروژنی کم شده است .

اکسی متولون عمدتاً برای تقویت ساخته شدن گلبولهای قرمز و در درمان کم خونیها و همچنین در پوکی استخوان دوران یائسگی و پیری نیز استعمال می شود، از طرف دیگر، به عنوان یک داروی کمکی تا ۱۵۰ میلی گرم در روز در درمان سرطان پستان کاربرد دارد . این دارو اثر داروهای ضد انعقاد را افزایش می دهد .

اکسی متولون موجب احتباس سدیم ، پتاسیم ، کلسیم ، فسفر، کلر، ازت و آب شده و در نتیجه بر وزن بدن و رشد استخوانها افزوده می شود . در بیماران مبتلا به آنمی آپلاستیک که تحت درمان با این قرار می گیرند لوسمی (سرطان خون) و سرطان کبدی گزارش شده است . اسم تجاری اکسی متولون : آدروید Adroyd بوده و در بازار داروئی ایران به وفور یافت می شود . غیر از دارو های گفته شده ، دارو های زیادی در اسامی مختلف و شرکتهای مختلف دارویی وجود دارد که بیشتر آنها مشتقاتی از تستوسترون می باشد از جمله : « Testoviron - Depot و Testoluton - Forte Trofodermin (که محتوی استرانابول است) .

عوارض و موارد مصرف این ترکیبات مشابه تستوسترون است . یک داروی به صورت آمپولهای روغنی به نام سانابولی سان وجود دارد که جزء محرکهای پر مصرف در ورزشهای سنگین می باشد .

تلاش مولف در جهت یافتن اطلاعاتی در مورد

این دارو، از منابع و مراجع معتبر فارماکولوژی به جایی نرسید ولی به نظر می رسد یک استروئید آنابولیک مشتق از تستوسترون باشد. این دارو در بازار داروئی ایران به سختی به دست می آید . تزریق سانابولی سان همراه با آمپول ویتامین دار، حدود ۴۸-۶۰ ساعت قبل سابقه توانایی ورزشکار را در موقع مسابقه افزایش می دهد .

مکانیسم اثر:



و افزایش قدرت میشود .

موارد منع مصرف: در صورت ابتلاء به سرطان پستان، عیب شدید کار کبد، افزایش شدید کلسیم خون و سرطان پروستات نباید مصرف شود.

هشدارها:

۱ - در صورت وجود ناراحتی قلبی یا سابقه انفارکتوس میوکارد باید با احتیاط مصرف شود.

۲ - این دارو ممکن است باعث کاهش قندخون در افراد دیابتی شود.

عوارض جانبی:

آکنه یا روغنی شدن پوست، بزرگ شدن کلیتورس در زنان یا آلت تناسلی مردانه، خشن شدن صدا در زنان، اختلالات قاعدگی و رشد غیر طبیعی مو، افزایش نعوظ در مردان، تحریک پذیری مثنانه، حساس شدن پستانها و ژینکوماستی از عوارض جانبی دارو هستند . و در استفادهای زیاد و طولانی مدت آسیبهای برگشت ناپذیر کبدی.

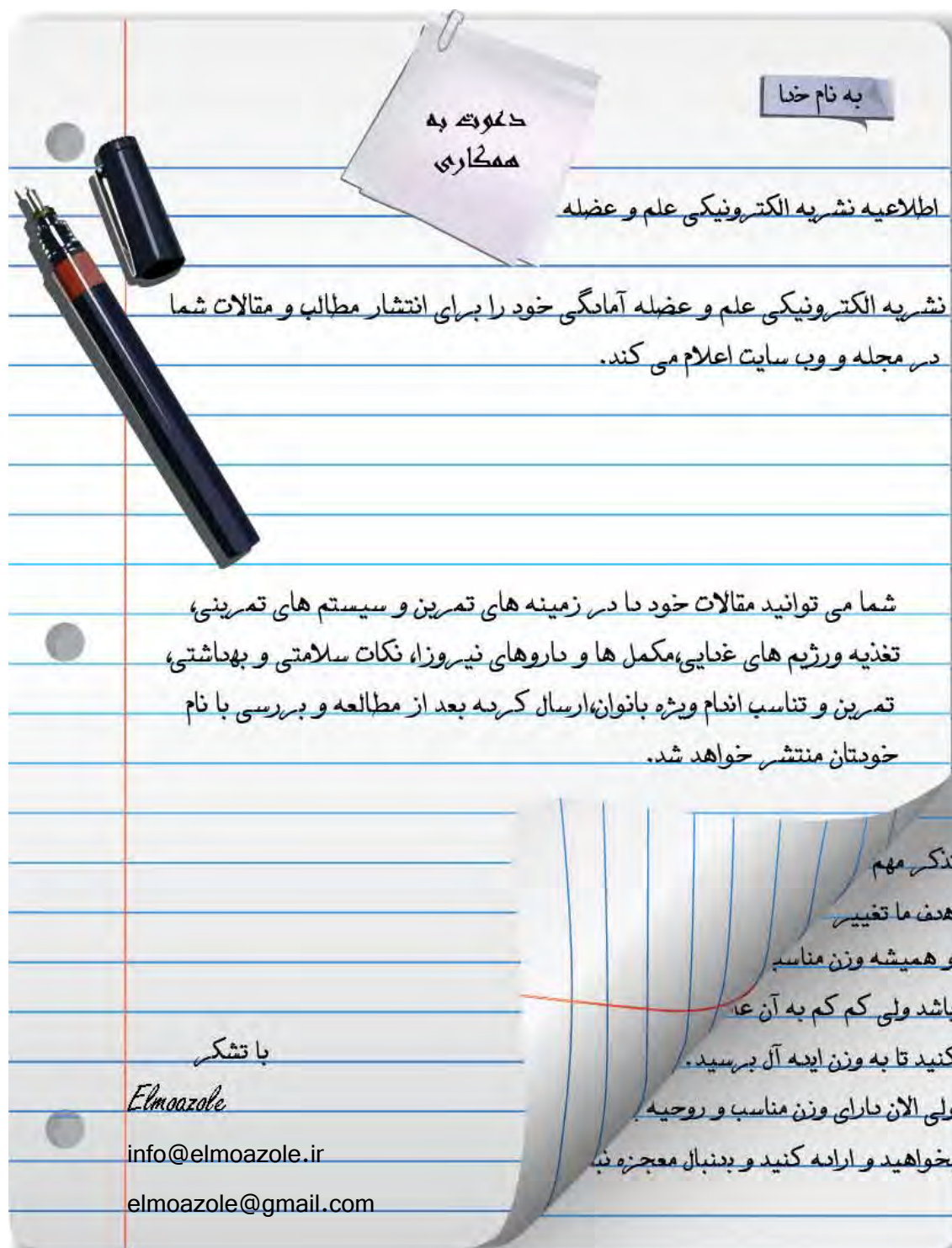
تداخلهای دارویی:

مصرف همزمان اکسی متولون با داروهای ضد انعقاد ممکن است باعث افزایش اثرات این داروها شود. مصرف همزمان با سایر داروهای سمی برای کبد ممکن است باعث تشدید عوارض سمی دارو بر روی کبد شود.

استروئیدهای آنابولیک با دخالت در متابولیسم پروتئینها و تحریک آنها باعث تغییر ذخیره پروتئین می شوند. همچنین با افزایش تولید اریتروپوئیتین و افزایش میزان گلبولهای قرمز و هموگلوبین باعث بهبود کم خونی می شوند . که در نتیجه در اثر ورزش باعث افزایش حجم عضلانی



مقالات ارائه شده در بخش استروئیدها و داروهای نیروزا، صرفاً جهت افزایش اطلاعات شما در زمینه این داروها می باشد. ضمناً مقادیر گفته شده در این مقالات جنبه تئوری دارند و **استفاده از این داروها به هیچ وجه توصیه نمی شود.**



فرم اشتراک مجله الکترونیکی علم و عضله ^{هزینه اشتراک: رایگان}

شما می توانید با مراجعه به وب سایت مجله علم و عضله و پر کردن فرم عضویت به راحتی اشتراک مجله را دریافت کنید. از این پس قبل از انتشار مجله در سایت مختلف، اولین شماره به ایمیل شما ارسال خواهد شد. همچنین اگر وقت ثبت نام کردن را ندارید فقط کافیست یک ایمیل حاوی مشخصات خود، را برای ما ارسال کنید، تا همکاران ما اشتراک شما را فعال کنند.

www.Elmoazole.ir
Elmoazole@gmail.com

توصیه هایی باور نکردنی برای داشتن سلامتی فوق العاده



شده از غلات بخورید حتما در رستوران آن را سفارش دهید.

۴. ۸ لیوان آب در طول روز آبرسانی به بدن ایده بسیار خوبی است.

اما به بیش از یک لیوان فکر کنید. باید روزانه ۸ لیوان آب بخورید. این آب باید به غیر از آب موجود در مواد غذایی و میوه‌ها باشد. کاهو،



لیمو و سوپ‌ها هم دارای آب هستند اما نباید جایگزین مایعی باشد که باید خورده شود.

۵. ظرف مخصوص غذایان باید تمیز باشد یادتان باشد هر وقت قاشق یا ظرف غذایان به زمین افتاد حتما آن را با مایع ظرفشویی بشویید و بعد استفاده کنید. مخصوصا شیشه شیر کودکان یا وسایلی که کودک با آن سروکار دارد باید حتما تمیز باشد.



۲. روزانه ۵ تا ۷ وعده میوه و سبزی بخورید. هنوز هیچ مطالعه‌ای نشان نداده است که میزان ایده‌آل این گروه از مواد غذایی چقدر است اما مشخص شده افرادی که میوه و سبزی بیشتری می‌خورند، سالم‌تر هستند. بنابراین سعی کنید ۵ تا ۷ یا حداقل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. این میزان به اندازه ۵ تا ۷ عدد میوه است.

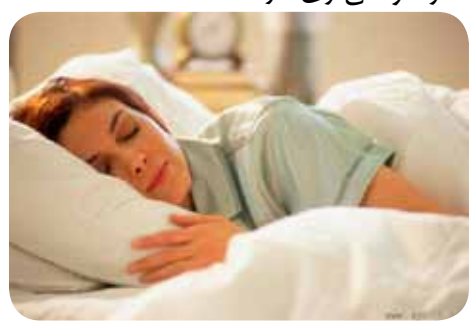


۳. هر روز غذای سالم بخورید. گاهی غذای پرکالری و کم‌مغذی بد نیست. البته نباید این کار همیشگی باشد. با دوستان تان قرار ملاقات بگذارید و با هم به رستوران بروید. در طول هفته خوردن غذاهای سالم را فراموش نکنید. آخر هفته یا هر دو هفته یک بار آخر هفته با خانواده و دوستان برای خوردن غذا بیرون بروید. اگر به خوردن غذاهای سالم عادت دارید بدانید که این یک عادت بسیار خوب است. اگر عادت دارید سالاد بخورید یا یک تکه نان تهیه

اگر می خواهید سلامتی فوق العاده داشته باشید و همیشه شاداب و سلامت باشید به این توصیه های دقت کنید و ...

نوشیدن ۸ لیوان آب، خوردن ۵ تا ۷ وعده میوه و سبزی در طول روز، ۸ ساعت خواب، ورزش و پیاده‌روی نیم ساعت در طول روز، رژیم غذایی و ... توصیه‌های بهداشتی است که هر فردی برای اینکه سالم بماند باید رعایت کند اما علاوه بر این قوانینی هست که باید در حفظ سلامتی و رسیدن به سلامتی رعایت کرد:

۱. در طول شبانه‌روز ۸ ساعت بخوابید: بسیاری از افراد به طور طبیعی ۸ ساعت می‌خوابند. اما این میزان در افراد مختلف متفاوت است. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که ۷ ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند عمر طولانی‌تری دارند.



بزرگ شکم و درمان آن



ورزش و هوازی (مثلاً پیاده روی) ممکن است نداشته باشد.



روی چربی شکم اثری نداشته باشد.

اگر همراه با رژیم غذایی و ورزش هوازی عضلات شکم را تقویت نکنید، ممکن است اصلاً از ظاهر شکم رضایت نداشته باشید، چون به هر حال عضله‌ی شل و بدون قوام، به سمت جلو می‌آید یا پایین می‌افتد و ظاهر شکم را زشت می‌نماید.

در نهایت باز هم تاکید می‌کنم که حوصله داشته باشید، منتظر نتیجه سریع نباشید، پشتکار داشته باشید و عجله نکنید.

قوام عضلات شکم است که منجر به جلو آمدگی شدید شکم، حتی با کوچک‌ترین نفخ گوارشی می‌شود. علت شل شدن عضلات این است که فعالیت‌های روزمره هیچ کدام عضلات شکم را درگیر نمی‌کنند، به خصوص در خانم‌ها معمولاً عضلات شل‌تر هستند و در جریان حاملگی و زایمان این عضلات دچار کشیدگی و حتی بریدگی (در سزارین) می‌شوند، بنابراین قوام این عضلات شدیداً کاهش می‌یابد.

پس اگر به دنبال خوش فرم شدن شکم هستید، حتماً با ورزش‌هایی که بر روی عضلات شکم تمرکز دارند، عضلات شکم را تقویت کنید، ولی باید بدانید ورزش مخصوص شکم به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی

۱- چربی شکم، چربی ذخیره‌ای بدن است، بنابراین مقاوم‌ترین چربی در برابر رژیم لاغری و ورزش می‌باشد. برای درک بهتر این موضوع به این مثال دقت فرمایید:

اگر شخصی مبتلا به سرطان را در مراحل آخر زندگی او دیده باشید، می‌بینید که تمام چربی‌های بدن او از بین رفته است، ولی چربی شکم او همچنان وجود دارد. پس باید خیلی پشتکار داشته باشید و با تلاش زیاد منتظر نتیجه بمانید.

۲- تنها راه درمان چربی شکم، رژیم غذایی اصولی و ورزش است. فقط و فقط با این دو روش است که چربی از بین می‌رود، پس روش‌های دیگر فقط به این دو کمک می‌کنند.

۳- ماساژ موضعی چربی‌های شکم، اگر همراه با رژیم و تحرک اصولی باشد، منجر به کاهش بیشتر چربی در این منطقه می‌شود.

۴- به غیر از چربی شکمی، یکی از بزرگ‌ترین مشکلات این منطقه که منجر به اختلال در زیبایی می‌شود، از دست رفتن

۲. از ماهیان لاغرتری استفاده نمایید. ماهیان چاق‌تر و با دارا بودن بافت چربی بیشتر امکان ذخیره جیوه در بدن آنها بیشتر است.



۳. از ماهیان گوشتخوار نظیر کوسه ماهیان استفاده نکنید. این ماهیان در مقایسه با ماهیانی که از منابع گیاهی تغذیه می‌کنند، دارای منابع بیشتری جیوه می‌باشند.



مقدار کم جیوه، بر سیستم مغزی نوزادانی که در رحم مادر در حال شکل‌گیری هستند اثر منفی می‌گذارد. مقدار زیادتری از جیوه باعث اثرات شدیدی در رفتار کودکان می‌گردد و باعث اختلال در یادگیری آنها در سالهای بعد خواهد شد.

وزارت دارو و تغذیه ایالات متحده آمریکا توصیه کرده که مادرانی که در یک سال آینده قصد بچه‌دار شدن را دارند، مادران حامله، مادرانی که در حال شیردهی می‌باشند و کودکان زیر شش سال از مصرف ماهیان دارای مقدار زیادی متیل جیوه پرهیز کنند.

چگونه می‌توان خود را در برابر اثرات منفی خوردن ماهی آلوده حفاظت کرد:

۱. از ماهیان کوچکتر و جوانتر استفاده کنید. زیرا ماهیان جوانتر و کوچکتر احتمال وجود جیوه در آنها کمتر است.

مصرف ماهی بسیار سودمند است. ماهی دارای پروتئین بالا و چربی پایینی است، اما مانند بسیاری از مواد غذایی مفید، ماهی نیز می‌تواند برای مصرف کننده مضراتی داشته باشد.

"تمامی گونه‌های ماهیان در بدن خود انواعی از مواد آلوده کننده را دارند و وجود مواد آلوده کننده باعث اثراتی بر مصرف کننده‌گان می‌گذارد. یکی از این نوع مواد آلوده کننده متیل جیوه است.

متیل جیوه شکل سمی جیوه است که در اثر آلودگی‌های صنایع ابتدا به صورت جیوه آزاد شده و پس از ورود به منابع آبی به صورت متیل جیوه در می‌آید.

در محیط آبی، متیل جیوه وارد بدن آبزیان از جمله ماهیان می‌شود. تقریباً "تمامی ماهیان دارای مقدار کمی جیوه در بدن خود می‌باشند. مقدار بسیار کم متیل جیوه، تاثیری بر انسان ندارد اما در صورتی که مقدار آن در بدن افزایش یابد، باعث اثرات بسیار بدی بر انسان و بخصوص کودکان خواهد بود.

خوردن مقدار زیادی ماهی حاوی جیوه می‌تواند اثرات بسیار بدی بر سلامت مادران باردار و فرزند آنها داشته باشد. متاسفانه وجود مواد آلوده کننده، دارای اثرات کوتاه مدت قابل مشاهده‌ای نیست و اثر خود را در دراز مدت بر فرد می‌گذارد.

زیبایی و تناسب اندام خود را از ما بخواهید.

همواره یکی از اصلی ترین دغدغه های بانوان بدست آوردن تناسب اندام می باشد، بانوان به تناسب و زیبایی خود بیشتر از آقایان اهمیت می دهند و بیشتر از آقایان به دنبال کلاس های آموزشی برای کسب تناسب اندام می باشند. اما بسیاری از بانوان با داشتن مشغله های زیاد در طی روز نمی توانند به کلاس های ایروبیک یا بدنسازی (برای کسب تناسب اندام) بروند. یکی دیگر از دلایل نرفتن به کلاس های آموزشی بالا بودن شهریه این کلاس ها می باشد. با این حال یکی از بهترین تصمیمات ممکن برای دستیابی به تناسب و زیبایی اندام تهیه فیلم های آموزشی می باشد. این فیلم ها به شما کمک می کند تا باشگاه ورزشی را به خانه تان ببرید و هم هزینه بسیار ناچیزی در مقایسه با شهریه باشگاههای ورزشی بپردازید. این فیلم های آموزشی تنها نحوه انجام تمرینات ورزشی را به شما آموزش می دهند و این در حالی است که برای رسیدن به تناسب و زیبایی اندام تنها ورزش کردن کافی نیست. شما باید در کنار ورزش از رژیم غذایی مناسب (متناسب با وزن، جنسیت، نوع فعالیت روزانه و...) بهره بگیرید. ما این نقص را برطرف کردیم تا شما با پرداخت هزینه کم دو هدف را با یک تیر بزنید، شما با خرید بسته های آموزشی مجله علم و عضله می توانید یک مربی ورزشی و یک مشاور تغذیه را یک جا به خانه تان ببرید و در کنار فیلم های آموزشی با اصول تغذیه و رژیم های غذایی برای کاهش یا افزایش وزن به طور کاملا کاربردی آشنا شده و میزان کالری روزانه و مواد مغذی مورد نیازتان و ... را خودتان محاسبه کرده و یک رژیم غذایی مناسب تهیه کنید. ما در این راه شما را تنها نمی گذاریم و با سیستم پشتیبانی پیامکی آماده پاسخگویی به سوالات شما خواهیم بود. (توجه: سیستم پشتیبانی پیامکی رایگان می باشد.)

به یاد داشته باشید اصلی ترین دلیل شکست رژیم های غذایی، طراحی آن به دست افرادی به غیر از خود شما می باشد، هر قدر هم که این افراد در این زمینه تجربه داشته باشند به اندازه خود شما تجربه ندارند چون تنها شما هستید که می دانید در طی روز چه چیزهایی می خورید و چه کارهایی را انجام می دهید و فرد طراح رژیم از این اطلاعات بی خبر است. رژیم غذایی طراحی شده توسط این افراد تنها به مدت چند روز از جانب شما رعایت می شود و پس از گذشت این زمان شما رژیم تان را کنار خواهید گذاشت، اما مهمترین راز موفقیت در هر کاری برنامه ریزی کردن توسط خود فرد می باشد البته با استفاده از منابع معتبر و مشاور کارآموده، که ما مسولیت این دو بخش را بر عهده گرفتیم تا شما با خیالی آسوده بتوانید به اهدافتان (کاهش یا افزایش وزن) دست یابید.



پشتیبانی



DVD



جزوه آموزشی





چای سبز را در این ساعت میل کنید تا لاغر شوید!

آیا می دانید چای سبز دارای فواید بسیاری می باشد ، ولی اگر در این ساعت میل کنید تاثیر آن چند برابر می شود و ...

چای سبز را ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا بنوشید.
نتایج برخی بررسی‌ها نشان داده است چای سبز در صورتی که به همراه غذا مصرف شود، می‌تواند جذب چربی را کم کند و موجب لاغری شود...
از سوی دیگر، توصیه می‌شود نوشیدن چای حداقل به ۲ ساعت بعد از صرف غذا موکول شود تا به این ترتیب در جذب آهن موجود در غذا خللی وارد نشود.
موضوعی که باید در این خصوص در نظر گرفت، تاثیر چای بر کاهش جذب آهن است. خیلی‌ها تصور می‌کنند که تنها چای سیاه است که موجب کاهش جذب آهن می‌شود و خوردن‌اش را باید حداقل ۱ ساعت بعد از غذا به تأخیر انداخت؛
در صورتی که از این نظر، تفاوتی بین چای سبز و سیاه نیست؛ زیرا پلی‌فنول‌های موجود در هر ۲ نوع آنها مانع جذب این ماده معدنی ارزشمند می‌شوند. در ضمن، بیان موضوعی مانند تاثیر چای بر کاهش جذب چربی و کاهش وزن نیز چندان علمی نیست و باید مقدار، زمان مصرف، غلظت چای و حتی نوع غذای مصرفی با آن روشن شود. اگر چای سبز مانند چای سیاه غلیظ باشد، در بحث آهن غیرهم تاثیر می‌گذارد.



بنابراین توصیه می‌شود چای (چه سبز، چه سیاه) همراه غذاهای غیرگوشتی مصرف نشود؛ زیرا سبب بروز تداخل و کاهش جذب آهن می‌شود.
بهترین زمان برای مصرف چای یکی دو ساعت قبل یا بعد از غذاست؛ زیرا غذا تا بخواهد به مرحله هضم برسد، باید یک سری مراحل را در دستگاه گوارش طی کند؛ به‌ویژه اگر غذای مصرفی چرب باشد، هضم غذا ۲ تا ۴ ساعت طول خواهد کشید و تا زمانی که به مرحله هضم برسد می‌توان چای را مصرف کرد اما در هر حال مصرف چای با غذا چون روی هضم آن تاثیر می‌گذارد، درست نبوده و عادت غذایی مناسبی تلقی نمی‌شود.
تاثیر چای و تداخل آن بر جذب آهن در رژیم‌های غذایی با منبع گوشت از نظر جذب این ماده مغذی مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی در منابع غذایی غیرگوشتی موجب بروز تداخل می‌شود.
به‌طور کلی، آهن در مواد غذایی به دو شکل منابع هم که در انواع گوشت‌ها یافت می‌شود و منابع غیرهم که در تمامی مواد غذایی گیاهی است به چشم می‌خورد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در چای می‌توانند با آهن غیر هم ترکیب شده و جذب این نوع از آهن را پایین آورند.



از سوی دیگر، صرفاً نوشیدن چای با هدف کاهش وزن نیز اقدامی منطقی به حساب نمی‌آید. اینکه افراد فقط با مصرف یک ماده غذایی خاص به لاغری دست پیدا کنند، نه توصیه می‌شود و نه علمی است؛ زیرا کاهش کالری دریافتی در مقایسه با کالری مصرفی است که می‌تواند بیشترین نتیجه یا همان کاهش وزن مورد انتظار را به همراه آورد.





مصرف برخی داروها، مواد آرایشی و عطرها می تواند پوست را در برابر آفتاب حساس تر کرده و سبب آسیب دیدگی بیشتر DNA و از بین رفتن برخی سلول های ایمنی موجود در اپیدرم شود.

(۱) مرطوب کننده ها :

لوسیون های مرطوب کننده اغلب حاوی موادی هستند که سبب حساس شدن پوست نسبت به نور آفتاب می شوند. از جمله این مواد می توان به ویتامین A، رتینول و اسیدهای آلفا هیدروکسید اشاره کرد. بهترین کار این است که در روزهایی که زیاد زیر نور آفتاب می مانید یا مرطوب کننده استفاده نکنید یا مرطوب کننده هایی استفاده کنید که



(۲) عطریات:

حاوی کرم های ضد آفتاب با SPF بالای ۱۵ هستند. برخی از انواع عطرها با آفتاب سازگاری نداشته و می تواند سبب بروز آلرژی یا لک پیری شود. برخی از صابون ها و کرم های عطری نیز می توانند همین مشکل را ایجاد کنند. توصیه می کنیم هنگامی که آفتاب شدید است از زدن عطر به گردن و پوست خود یا استفاده از محصولات آرایشی عطری خودداری کنید.



(۳) آنتی بیوتیک ها:

برخی از انواع آنتی بیوتیک ها می توانند سبب آسیب دیدگی پوست در مواجهه با نور آفتاب شوند. به همین دلیل توصیه می شود اگر می خواهید برای تفریح به اماکن آفتابی مثل ساحل دریا بروید حتما در صورتی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کرده و حتما از لباس های پوشیده و کلاه استفاده کنید.



(۴) ضد التهاب ها:

داروهایی که برای درمان آرتрит تجویز می شوند یا داروهای رایجی مثل ایبوپروفن یا کتوپروفن

می توانند سبب آسیب دیدن پوست در مواجهه با نور آفتاب شوند. توصیه می شود از مصرف خودسرانه این داروها خودداری کرده و از پزشک بخواهید انواعی را برایتان تجویز کند که حساسیت کمتری به نور دارد.

(۵) داروهای ضد افسردگی و آرام بخش ها:

در صورتی که پوست شما روشن است یا سابقه ابتلا به سرطان پوست در خانواده دارید مصرف داروهای ضد افسردگی و آرام بخش ها می تواند احتمال این بیماری را در شما افزایش دهد. توصیه می کنیم خود را در برابر نور آفتاب محافظت کرده و در صورتی که از این داروها مصرف کنید با مشاهده کوچک ترین تغییر در پوست به پزشک مراجعه کنید.



مثال از فرآورده خط لب به جای خط چشم استفاده نکنید چرا که با این کار ممکن است چشم خود را در معرض آلودگی های انتقال یافته از اطراف دهان و یا رنگهای غیر مجاز قرار دهید.

۱۲- یکی از فرآورده های رنگی که در بعضی قسمتهای جهان قرار دارد سرمه می باشد این فرآورده معمولاً حاوی نمکهای فلزات سنگین (سرب و ...)، رنگهای غیر مجاز می باشند. لازم به ذکر است که بر روی بسته بندی بعضی فرآورده های آرایشی چشم اصطلاحاً از عنوان سرمه استفاده می شود در حالیکه این فرآورده ها سرمه واقعی نمی باشند بنابراین در صورتیکه دارای مجوزهای لازم بهداشتی باشند قابل مصرف می باشند.

۱۳- هنگام خرید از سلامت کالا و بهداشتی بودن آن مطمئن شوید. بطور مثال اگر در هنگام خرید آن فرآورده ای مواجه شدید که اجزای تشکیل دهنده آن بر روی بسته قید نشده باشند این احتمال وجود دارد که فرآورده مجوزهای لازم بهداشتی را دارا نباشد. یکی از راههایی که در آن احتمال انتقال آلودگی وجود دارد استفاده از تسترهای مشترک در مراکز فروش،



آرایشگاهها و ... می باشد. بنابراین در صورتی که احتیاج به تست کردن یک فرآورده در هنگام خرید دارد حتماً از فرآورده های یکبار مصرف استفاده کنید.

که فرآورده های ریمل چشم ۲ تا ۴ ماه بعد از خریداری دور ریخته شود.

۸- ریمل چشم و سایر فرآورده های حاوی حلال در صورت خشک شدن باید دور ریخته شود. به هیچ وجه از آب یا سایر حلالها برای مرطوب کردن این فرآورده ها استفاده نکنید چرا که با این کار باکتری ها به علت از بین رفتن سیستم مواد نگهدارنده قادر به رشد و تکثیر می شوند.

۹- معمولاً شرایط مناسب نگهداری این فرآورده ها در



جای خشک و خنک می باشد.

۱۰- هنگام بکار بردن یا خارج کردن این فرآورده بسیار مواظب باشید که در کره چشم و سایر نواحی حساس خراشیدگی ایجاد نشود. هیچ وقت در حالت سیار (در اتومبیل و غیره) از این فرآورده های استفاده نکنید.

۱۱- هیچ یک از انواع فرآورده های آرایشی را در نواحی نزدیک چشم استفاده نکنید مگر اینکه این فرآورده ها مخصوص استفاده در نواحی اطراف چشم باشد. بطور

در صورتی که از فرآورده های آرایش چشم استفاده می کنید بهتر است نکات زیر را به منظور حفظ ایمنی خود رعایت کنید:



۱- اگر این فرآورده باعث بروز هر گونه التهاب و غیره گردد فوراً استفاده از آن را قطع کنید و در صورتیکه این واکنش ها ادامه پیدا کرد به پزشک مراجعه کنید.

۲- هنگامی که در چشمها و اطراف آن عفونت و یا التهاب وجود دارد از مصرف این فرآورده تا بهبودی کامل خودداری کنید.

۳- باکتری های موجود بر روی دست شما هنگامی که به چشم انتقال پیدا می کنند می توانند باعث بروز عفونت در چشم گردد بنابراین قبل از بکار بردن این فرآورده ها حتماً دستهای خود را بشویید.

۴- اطمینان حاصل کنید که هر وسیله یا موادی که بکار می برید کاملاً تمیز باشد.

۵- این فرآورده را بطور مشترک با هیچ کس مصرف نکنید.

۶- فرآورده های آرایشی چشم را همیشه تمیز نگه دارید و اجازه ندهید توسط گرد یا غبار آلوده شود.

۷- از مصرف فرآورده های کهنه جداً خودداری کنید کارخانه های تولید کننده معمولاً توصیه می کنند



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

