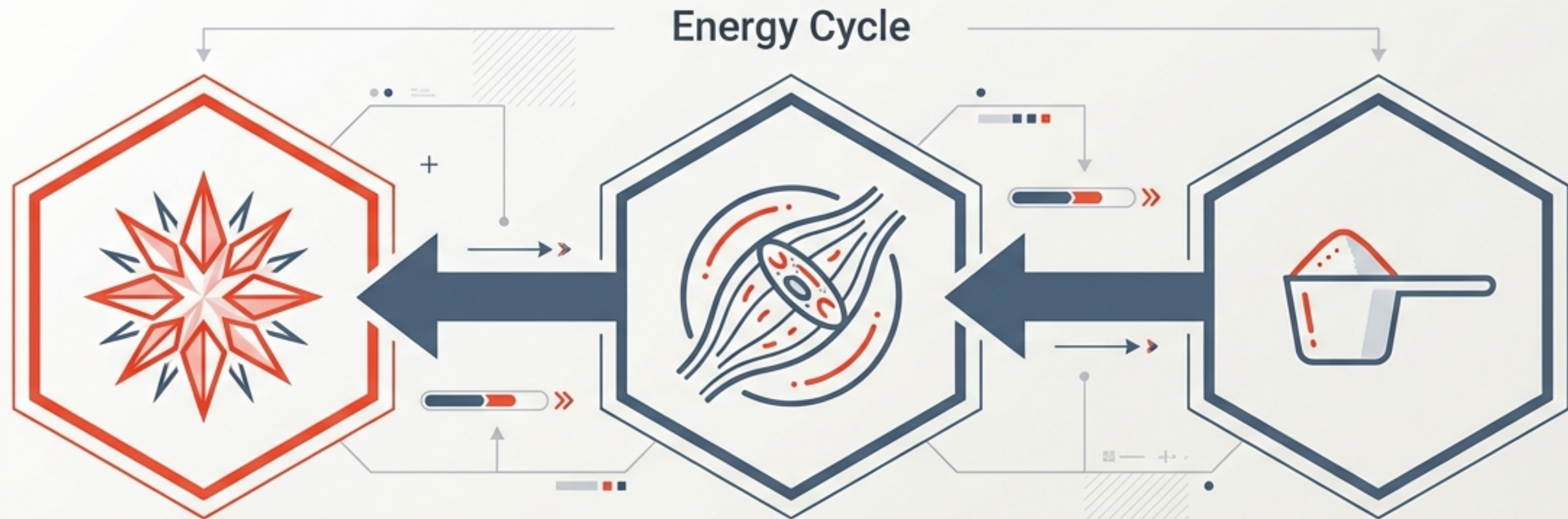




راهنمای جامع زمان‌بندی و عملکرد کراتین

تسلط بر دوز، زمان‌بندی و ترکیب مکمل‌ها
برای دستیابی به حداکثر کارایی عضلانی.

موتور ATP: کراتین چگونه کار می‌کند؟

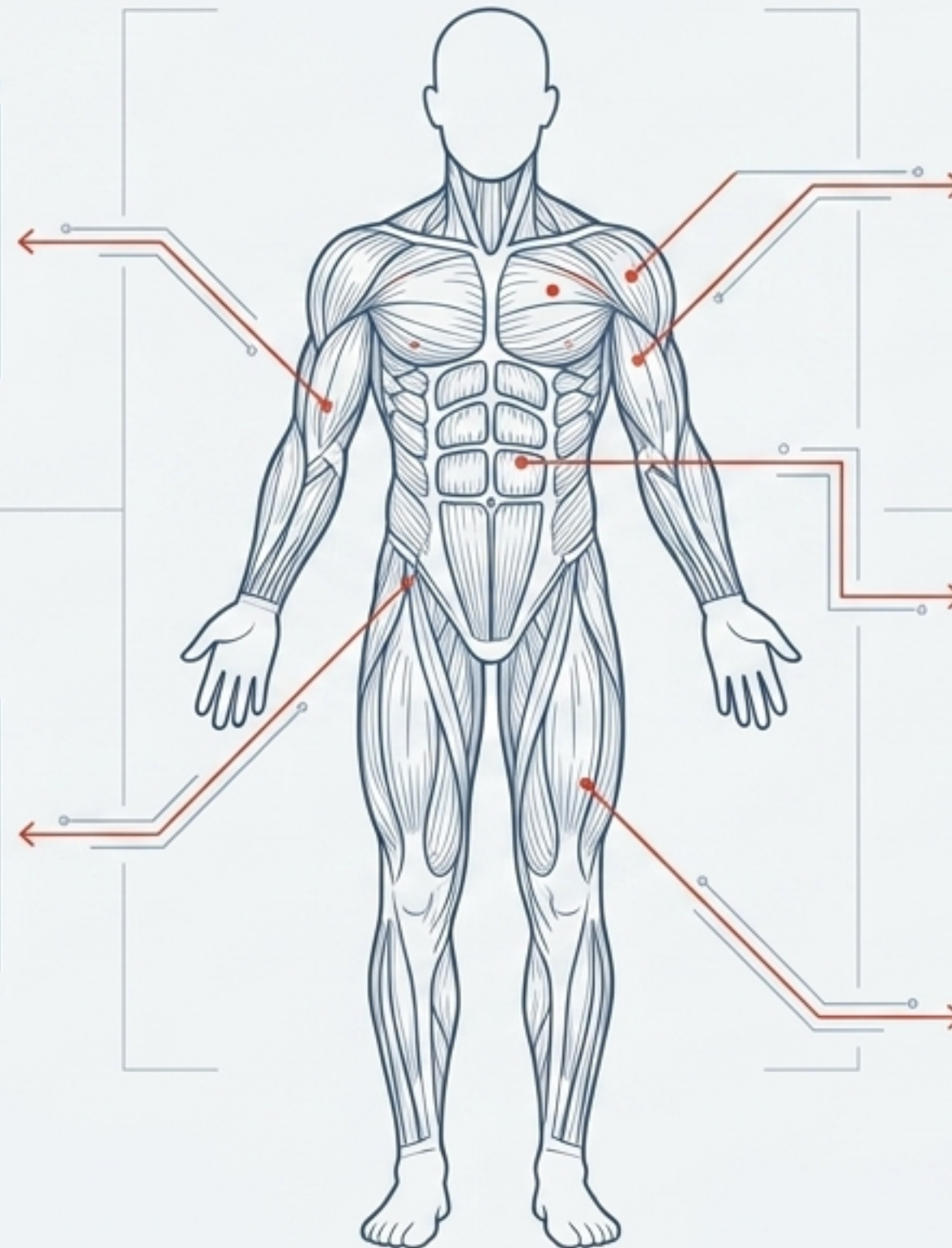


تاخیر در خستگی: توان
توان انفجاری را حفظ کرده و
افت عملکرد در فعالیتهای
سنگین و کوتاه را به
تعویق می‌اندازد.

احیای انرژی: در
تمرینات شدید، مولکولهای
انرژی (ATP) را به
سرعت بازسازی می‌کند.

ورود به عضله:
کراتین وارد سلولهای
عضلانی شده و به فسفوکراتین
تبدیل می‌شود.

۵ ستون عملکردی کراتین



افزایش قدرت:
تأمین انرژی بیشتر برای ست‌های سنگین بدنسازی.



ریکاوری سریع:
تسریع بازسازی فیبرهای عضلانی پس از تمرینات سخت.



استقامت بیشتر:
به تأخیر انداختن خستگی
حین تمرینات طولانی.



افزایش حجم:
هیدراته کردن سلول‌ها برای ایجاد ظاهری پرتر در عضلات.



سنتز پروتئین:
مهیا کردن محیط سلولی ایده‌آل برای ساخت بافت عضلانی.



قانون طلایی کراتین

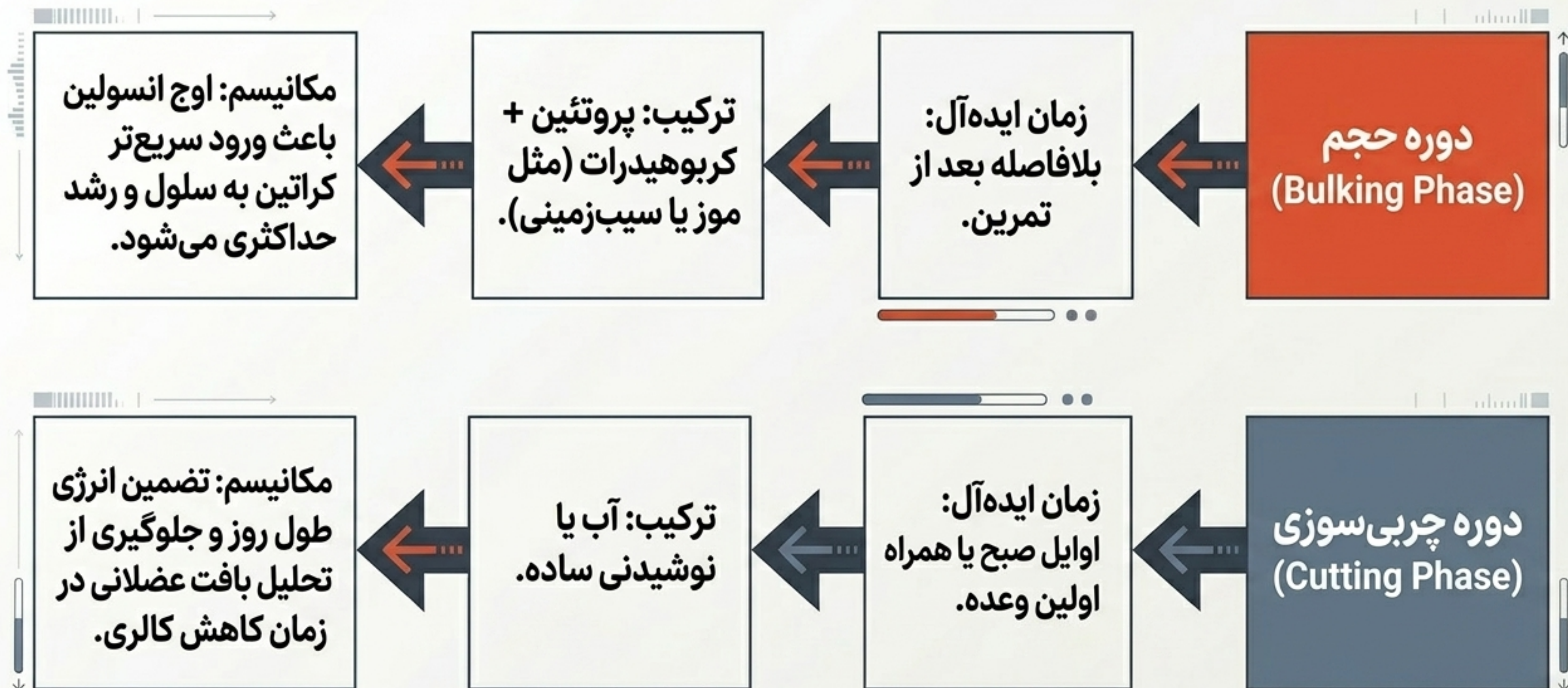
ثبات در مصرف روزانه < زمان بندی دقیق

تفاوتی نمی کند صبح باشد یا عصر؛ مهم ترین فاکتور این است که ذخایر عضلانی شما همواره پر باقی بمانند. مصرف منظم، کلید اصلی اثربخشی است.

ماتریس زمان‌بندی: قبل یا بعد از تمرین؟

قبل تمرین (Pre) →	بعد تمرین (Post) - توصیه اول ✓	
افزایش توان انفجاری	بازسازی ذخایر و ریکاوری	هدف اصلی
جذب مناسب برای تمرینات پرفشار	حداکثر جذب به کمک ترشح انسولین	مکانیزم جذب
با پیش‌تمرین یا قهوه	با پروتئین وی یا وعده غذایی	بهترین ترکیب
عملکرد بهتر در لحظه	عضله‌سازی و پرتیر شدن عضلات	نتیجه نهایی

تاکتیک‌های هدف‌محور: دوره حجم در برابر چربی‌سوزی



تایم لاین طلایی ترکیب مکمل ها



بلافاصله بعد از تمرین

پروتئین وی + کراتین: بهترین زمان برای ترمیم عضلات و جذب مطلوب کراتین.
(نکته: لزومی به مخلوط کردن در یک شیک نیست، هرکدام تاثیر مستقل دارند).



زمان تمرین

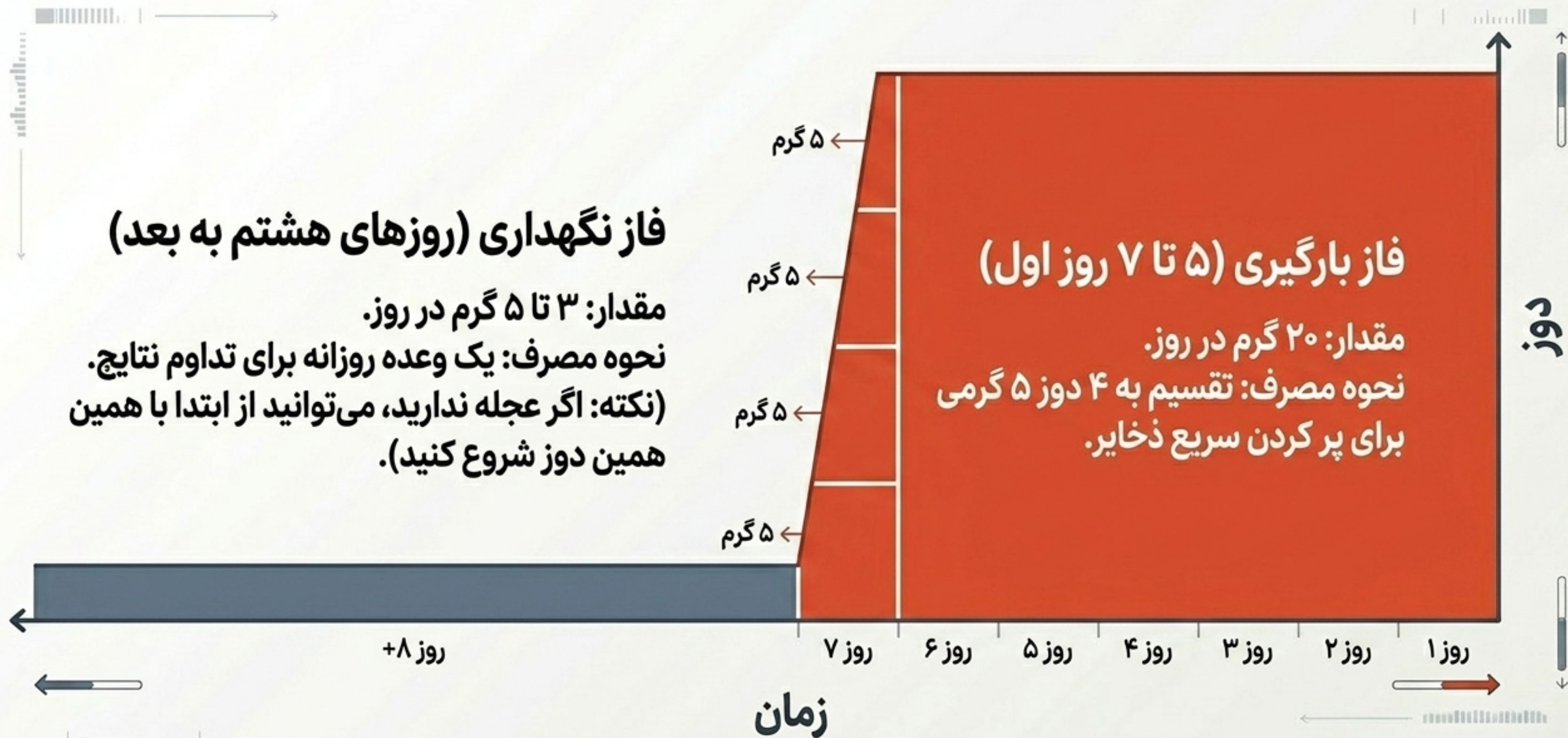
(بدون نیاز به مکمل در حین تمرین - تمرکز بر عملکرد)



۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل تمرین

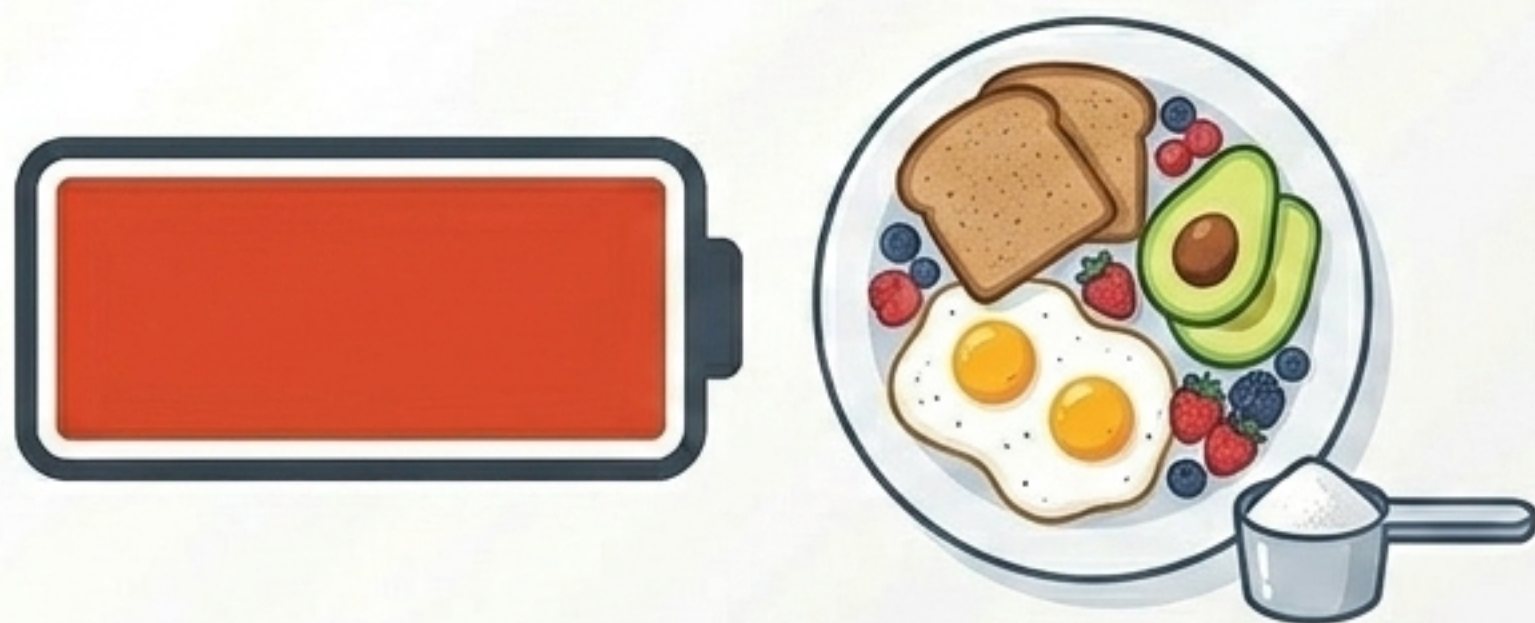
قهوه (کافئین): محرک عالی برای افزایش تمرکز و توان.

رمزگشایی از دوره بارگیری (اختیاری)



پروتکل روزهای استراحت

آیا در روز استراحت هم به کراتین نیاز داریم؟
بله.



✓ هدف: حفظ سطح ذخایر عضلانی برای جلوگیری از افت عملکرد.

✓ زمان‌بندی: نیازی به زمان خاصی نیست. بهترین حالت مصرف آن همراه با یک وعده غذایی اصلی (مانند صبحانه) است.

✓ مکانیسم: نوسانات طبیعی انسولین ناشی از غذا، جذب آن را بهینه‌سازی می‌کند.

ماتریس حلال‌ها: کراتین را با چه چیزی مصرف کنیم؟

آب میوه (Juice)

آب انگور حاوی کربوهیدرات است که جذب را به شدت بهبود می‌بخشد (برای کسانی که طعم (برای کسانی که طعم کراتین را دوست ندارند).

آب (Water)

ساده‌ترین و سریع‌ترین راه جذب، کاملاً بدون کالری اضافی.

اسموتی (Smoothies)

ترکیب با میوه‌ها، ماست و پروتئین برای ساخت ساخت یک وعده غذایی کامل و مغذی.

شیک پروتئین (Protein Shake)

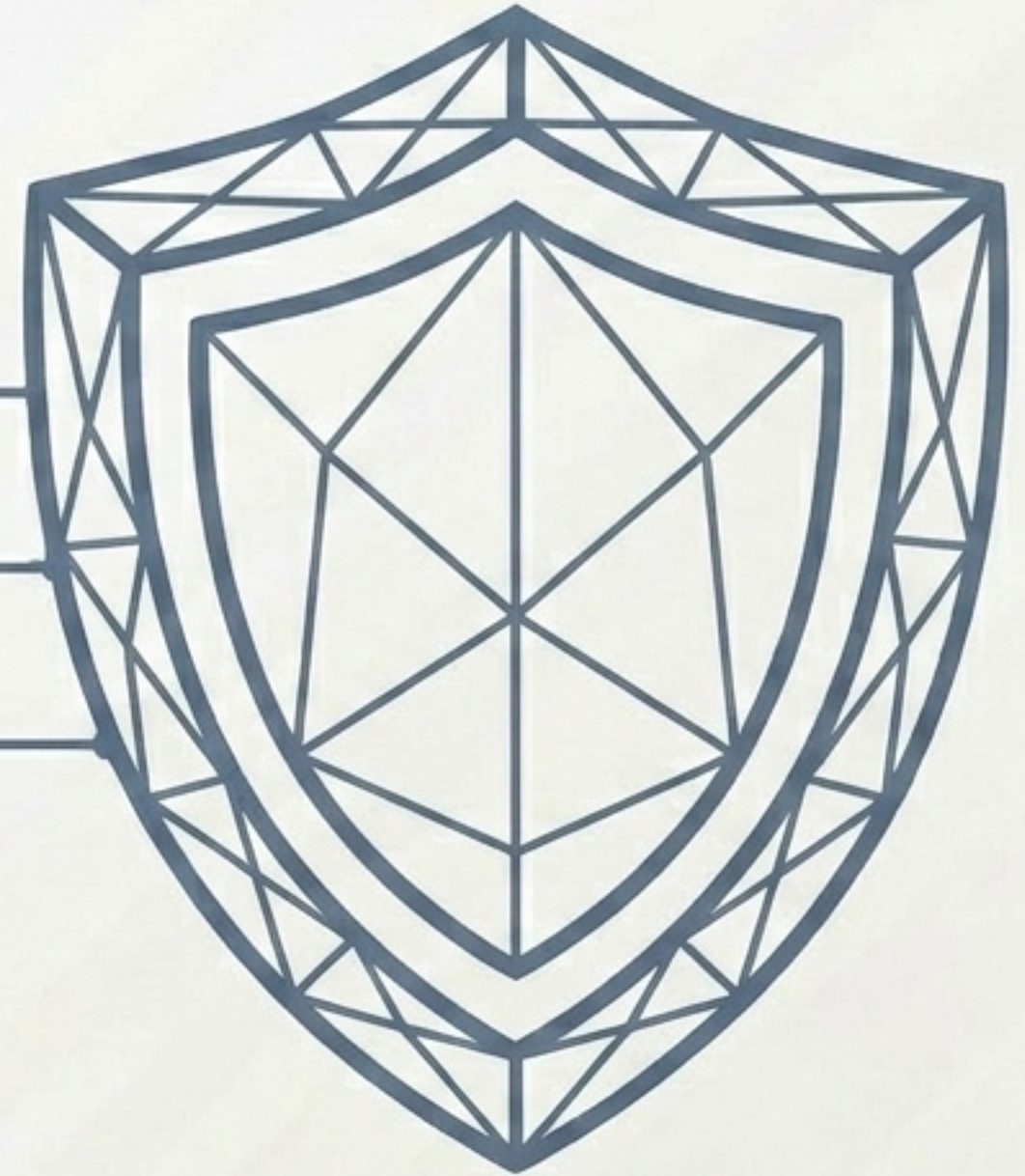
ایده‌آل برای رشد عضلات. (توصیه: استفاده از (توصیه: استفاده از پروتئین ایزوله یا هیدرولیزه برای از جلوگیری از اختلال در جذب).

واقعیت‌های ایمنی و مدیریت عوارض جانبی

ناراحتی گوارشی: مصرف دوزهای بالا با معده خالی ممکن است باعث نفخ شود.
راه حل: تقسیم دوز و پرهیز از مصرف ناشتا.

احتباس آب: جذب آب درون سلول‌های عضلانی اتفاق می‌افتد که باعث افزایش وزن مفید می‌شود، نه پف زیر پوستی.

فشار بر کلیه و گرفتگی عضلات: (برای افراد سالم کاملاً ایمن است؛ بیماران کلیوی با پزشک مشورت کنند).
راه حل قطعی: نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز.



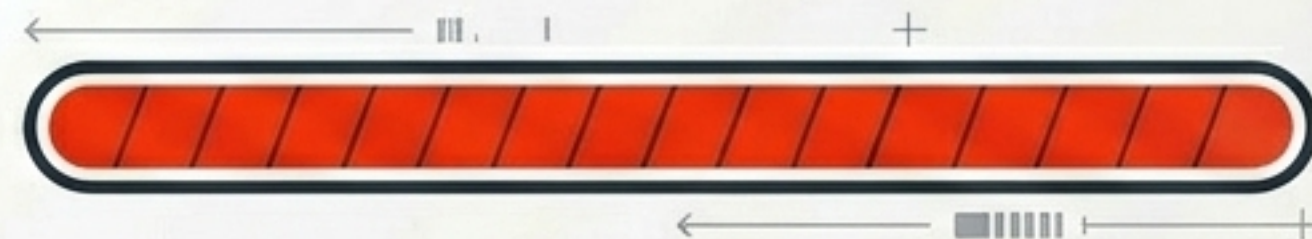
چک لیست روزانه بهینه سازی

دوز دقیق (Dosage): مصرف روزانه ۳ تا ۵ گرم کراتین مونوهیدرات خالص. (از دوزهای بالا پرهیزید).

زمان بندی (Timing): مصرف ثابت و منظم. (بهترین حالت: بلافاصله بعد از تمرین).

ترکیب جادویی (Stacking): مصرف همراه با کربوهیدرات یا پروتئین برای تحریک انسولین و جذب صددرصدی.

هیدراتاسیون (Hydration): نوشیدن مستمر ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز برای جلوگیری از هرگونه عارضه.



۱



۲



۳



۴

مسیر رشد عضلانی را علمی طی کنید

کراتین مونوهیدرات خالص یک ابزار قدرتمند، ایمن و اثبات شده است. با نگاهی بلندمدت به برنامه خود و حفظ ثبات در مصرف روزانه، مرزهای توان انفجاری و ریکاوری خود را جابه جا کنید.

تهیه شده بر اساس راهنمای جامع مجله پارسی پودر.

