



0.8



0.2



0.4



وزدمیران



کترروسفرات

113

118

95%

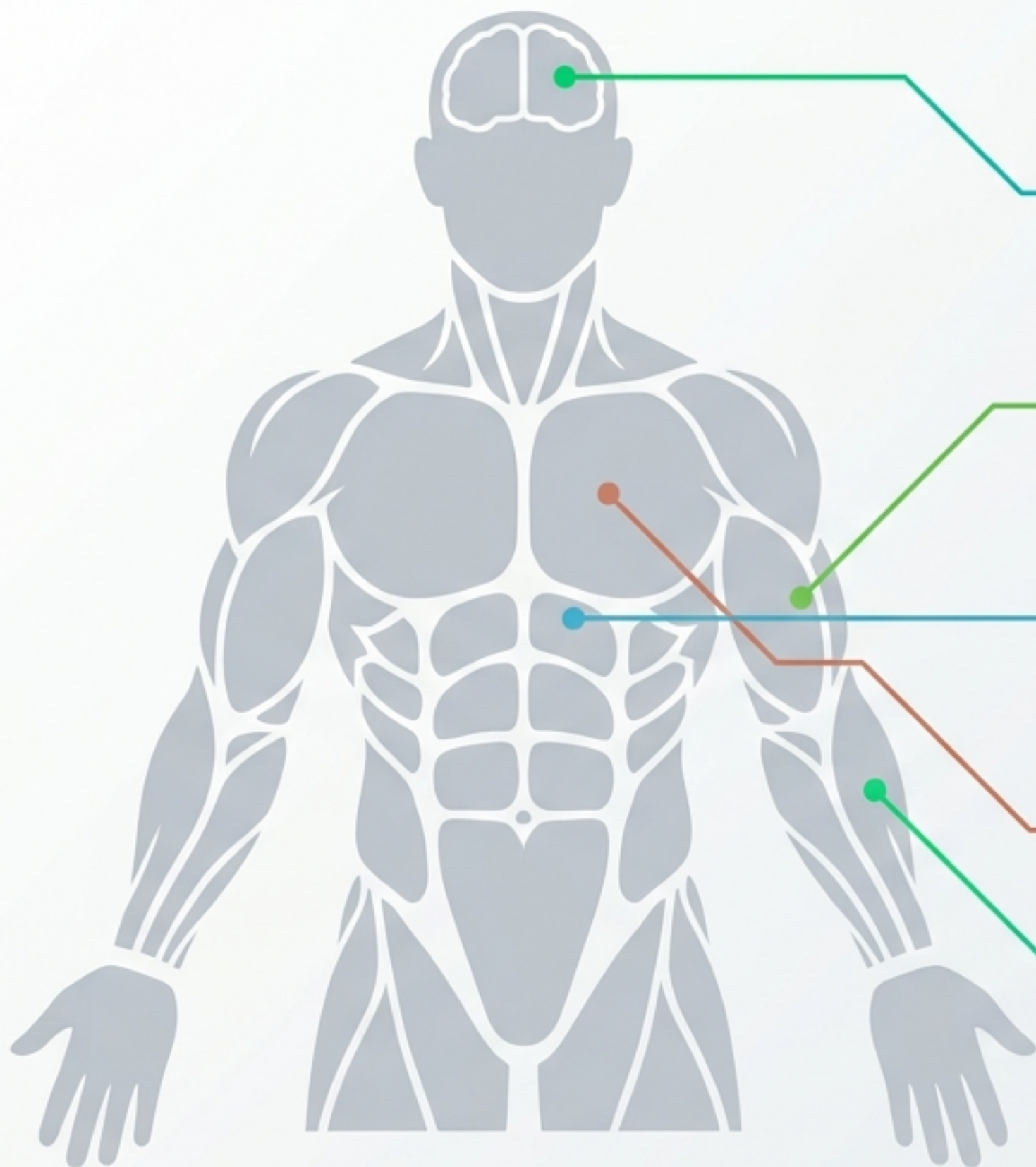
علم تغذیه پس پس از تمرین

راهنمای عملی ریکاوری، عضله سازی و
چربی سوزی بر اساس علم تغذیه



وزد نولت

چرا تغذیه پس از تمرین حیاتی است؟



بهبود عملکرد: ارتقای توانایی و استقامت بدنی برای جلسات تمرینی آینده.

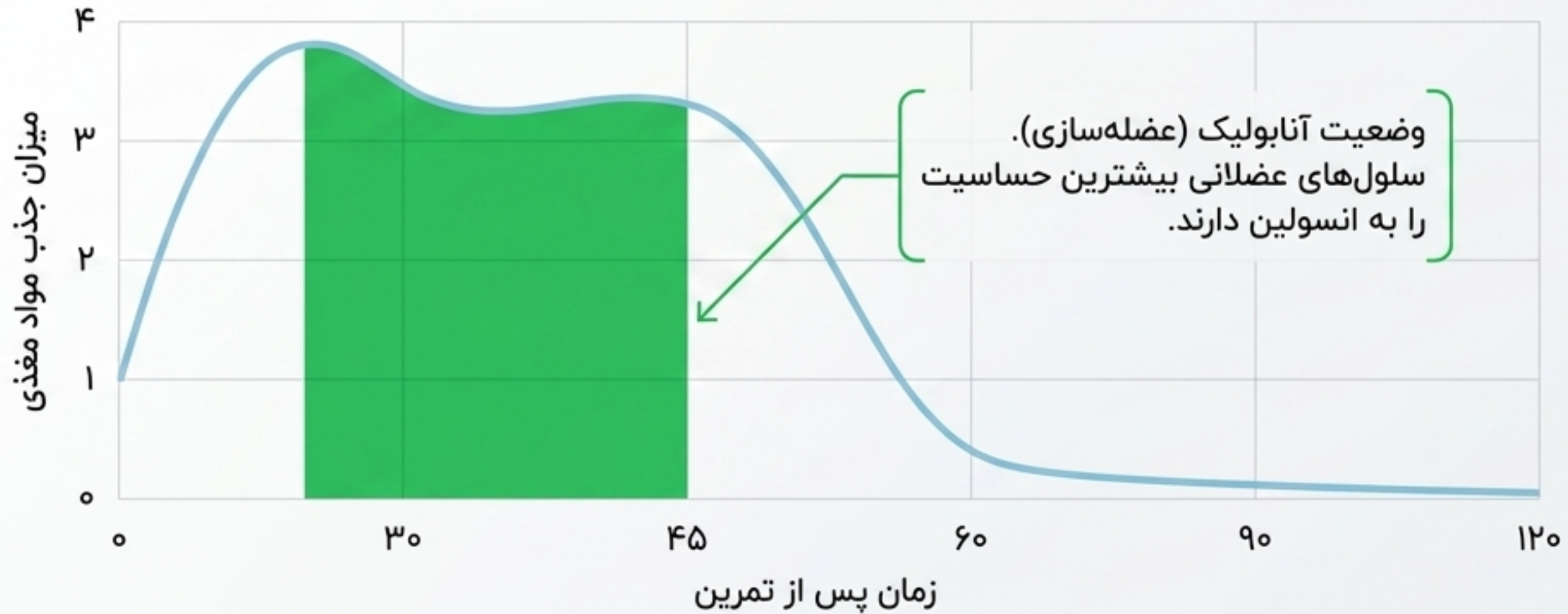
سنتز پروتئین: به حداکثر رساندن سرعت ترمیم و رشد فیبرهای عضلانی.

بازیابی گلیکوژن: بازسازی سریع ذخایر انرژی تخلیه شده در حین تمرین.

توقف کاتابولیسم: جلوگیری از فرآیند تخریب بافت‌های عضلانی پس از فشار تمرین.

کاهش درد: کاهش التهابات و دردهای عضلانی ناشی از تمرین شدید.

پنجره طلایی ریکاوری عضلات



زمان بندی حیاتی: حداکثر تا ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از پایان تمرین، ترکیب پروتئین و کربوهیدرات را مصرف کنید.
غفلت از این بازه، فرآیند بازسازی گلیکوژن و پروتئین را مختل می کند.

مکانیزم اسفنجی: چرا ترکیب ماکروها مهم است؟

پس از تمرین، بدن مانند یک اسفنج است. کربوهیدرات‌ها باعث ترشح انسولین می‌شوند که مانند یک موتور قدرتمند، آمینواسیدهای پروتئین را با سرعت به درون سلول‌های عضلانی پمپاژ می‌کند.

کربوهیدرات
(بازگرداندن انرژی و گلیکوژن)



پروتئین
(ترمیم بافت عضلانی)



مسیر تغذیه بر اساس هدف فیزیکی

عضله سازی و حجم گیری

هدف اصلی	تحریک سنتز پروتئین و فاز آنابولیک فعال
پروتئین	میزان بالا میزان بالا (زودجذب مثل وی یا سینه مرغ)
کربوهیدرات	متوسط تا زیاد (پیچیده برای ترشح انسولین)
وضعیت کالری	کالری مازاد
نمونه ایده آل	برنج، مرغ و مکمل پروتئین

لاغری و چربی سوزی

هدف اصلی	حفظ عضلات و افزایش متابولیسم
پروتئین	میزان متوسط (حفظ توده عضلانی و ایجاد سیری)
کربوهیدرات	بسیار کم و سرشار از فیبر
وضعیت کالری	کسری کالری
نمونه ایده آل	فیله مرغ و سبزیجات بخارپز

سوخت‌رسانی اختصاصی بر اساس نوع تمرین



تمرینات هوازی

نیاز اصلی: بازگرداندن گلیکوژن کبد و تعادل الکتrolیت.
راهکار: اولویت با کربوهیدرات باکیفیت و مایعات حاوی املاح + مقدار کمی پروتئین.



بدنسازی

نیاز اصلی: سنتز پروتئین برای فیبرهای تخریب‌شده.
راهکار: پروتئین زودجذب + کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا برای محیط آنابولیک.



ورزش کودکان

نیاز اصلی: حمایت هم‌زمان از رشد فیزیکی و تأمین انرژی.
راهکار: وعده‌های کامل خانگی (مرغ، تخم‌مرغ، کربوهیدرات پیچیده) بدون نیاز به مکمل.



پيلاتس

نیاز اصلی: ریکاوری استقامت بدون احساس سنگینی.
راهکار: وعده‌های سبک، پروتئین زودهضم و فیبر جهت جلوگیری از نفخ.

منوی طلایی ریکاوری: بهترین وعده‌های پس از تمرین

سالاد مرغ گریل شده کاهش التهاب پروتئین خالص

سینه مرغ، خیار، گوجه‌فرنگی و لیموترش. هضم آسان و کاملاً عضله‌ساز.

املت سبزیجات آماده‌سازی سریع جذب بالا

تخم‌مرغ (بالاترین ارزش بیولوژیکی)، اسفناج، قارچ و پارمزان. سرشار از کلسیم.

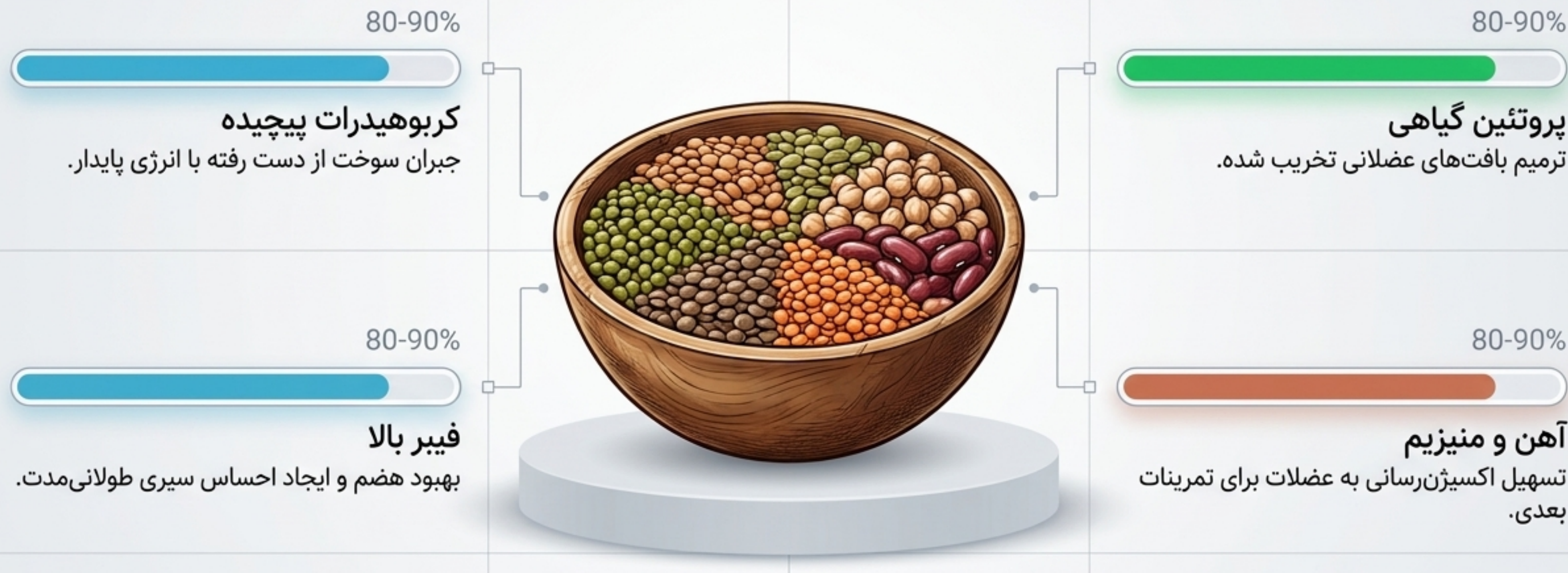
ساندویچ تن ماهی کربوهیدرات پیچیده امگا ۳

تن ماهی (بدون روغن)، نان سبوس‌دار. انرژی پایدار و بهبود عملکرد قلب.

کینوآ با مرغ سوپرفود آمینواسید کامل

تامین تمامی آمینواسیدهای ضروری، فیبر بالا برای سلامت گوارش.

موتور ریکاوری گیاهی: قدرت پنهان عدس و حبوبات



زمان‌بندی طلایی مصرف عدسی: ۳۰ دقیقه قبل از تمرین (برای انرژی) و حداکثر ۶۰ دقیقه پس از تمرین (برای بازسازی).

ماتریس انتخاب میوه: سوخت‌رسانی هوشمندانه



موز

قدرت: پتاسیم +
کربوهیدرات زودجذب.

کاربرد: جلوگیری از گرفتگی
عضلات و گرفتگی
عضلات و افزایش حجم
(انرژی بسیار بالا).



آناناس

قدرت: آنزیم بروملین.

کاربرد: کاهش شدید
التهاب و دردهای عضلانی
پس از تمرین.



توت‌ها

قدرت: آنتی‌اکسیدان بالا.

کاربرد: مقابله با استرس
اکسیداتیو، ایده‌آل برای
چربی‌سوزی (کالری کم).



کیوی

قدرت: ویتامین C.

کاربرد: تسریع ترمیم
بافت‌های آسیب‌دیده و
ارتقای سیستم ایمنی.

ترمزهای ریکاوری: غذاهایی که رشد شما را متوقف می‌کنند

خوراکی‌های
شکری و شیرینی



باعث افزایش ناگهانی
انسولین و سپس افت
شدید قند خون و انرژی
می‌شود.

غذاهای پرچرب
و فست‌فود



هضم بسیار سنگینی دارند
و سرعت انتقال پروتئین
به عضلات را به شدت
کاهش می‌دهند.

غذاهای
سرخ‌کردنی



حاوی کالری پوچ هستند و
با ایجاد التهاب، مانع از
بازسازی طبیعی بدن
می‌گردند.

نوشابه‌های گازدار
و انرژی‌زا



باعث ایجاد نفخ شده و در
فرآیند جذب مواد مغذی
ضروری اختلال ایجاد
ایجاد می‌کنند.

فرمول نهایی ریکاوری بهینه

زمان بندی طلایی (زیر ۴۵ دقیقه)

+

ترکیب هوشمندانه (پروتئین باکیفیت + کربوهیدرات مناسب هدف)

+

هیدراتاسیون (جایگزئی آب و الکترولیت ها برای دفع سموم)

-

ترمزهای ریکاوری (قند مصنوعی و چربی های اشباع)

=

حداکثر ریکاوری آنابولیک و پیشرفت ورزشی مستمر