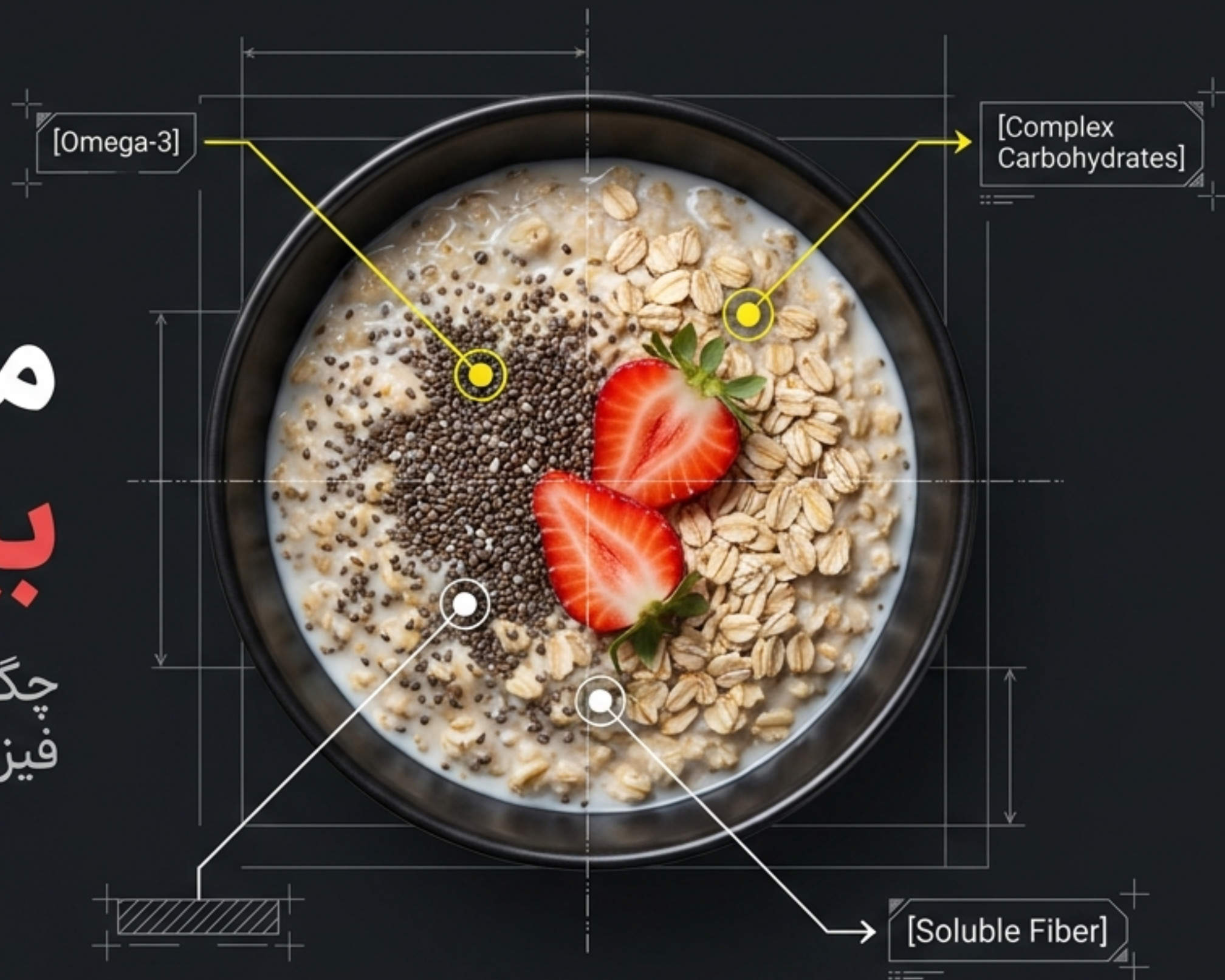


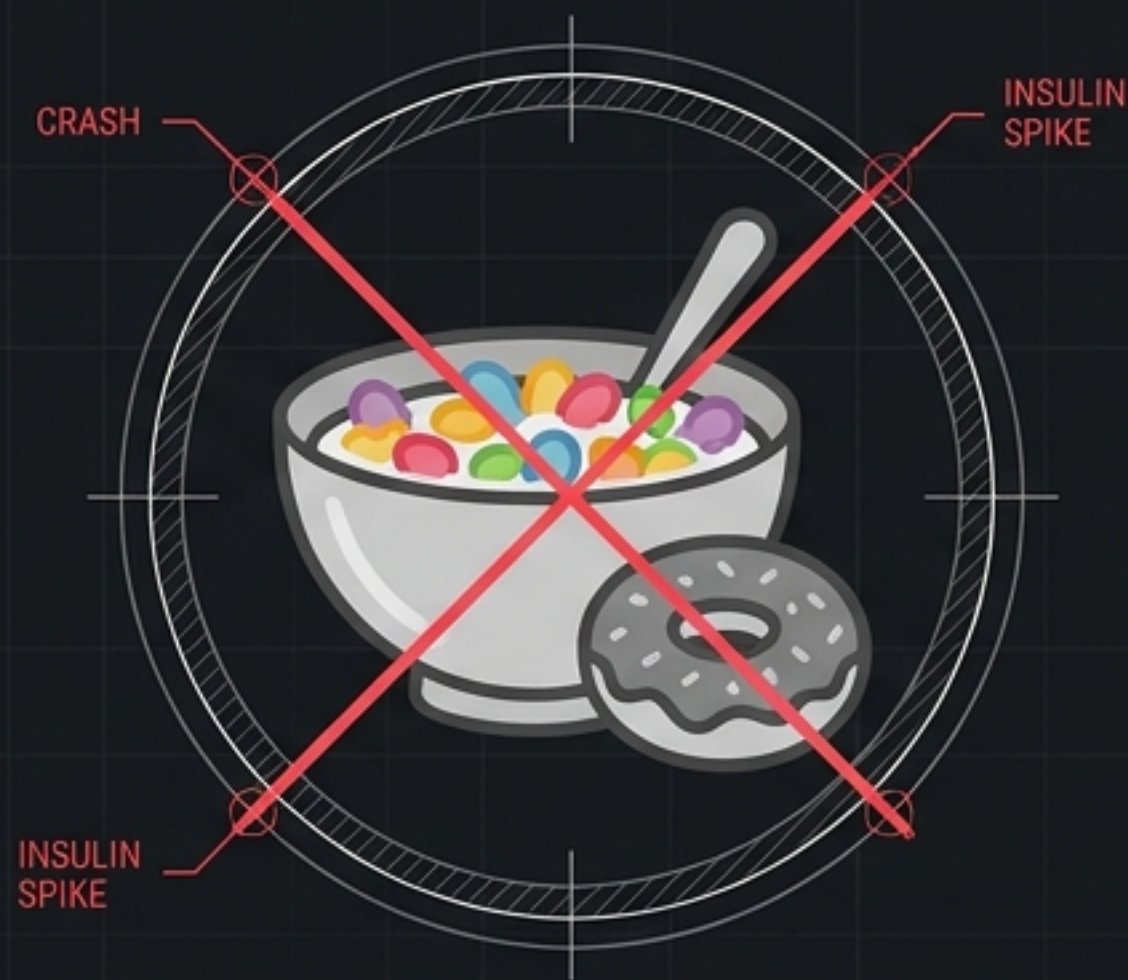
مهندسی سوخت بیولوژیک بدن

چگونه ترکیب جو دوسر و دانه چیا بازدهی
فیزیکی و ذهنی شما را به حداکثر می‌رساند

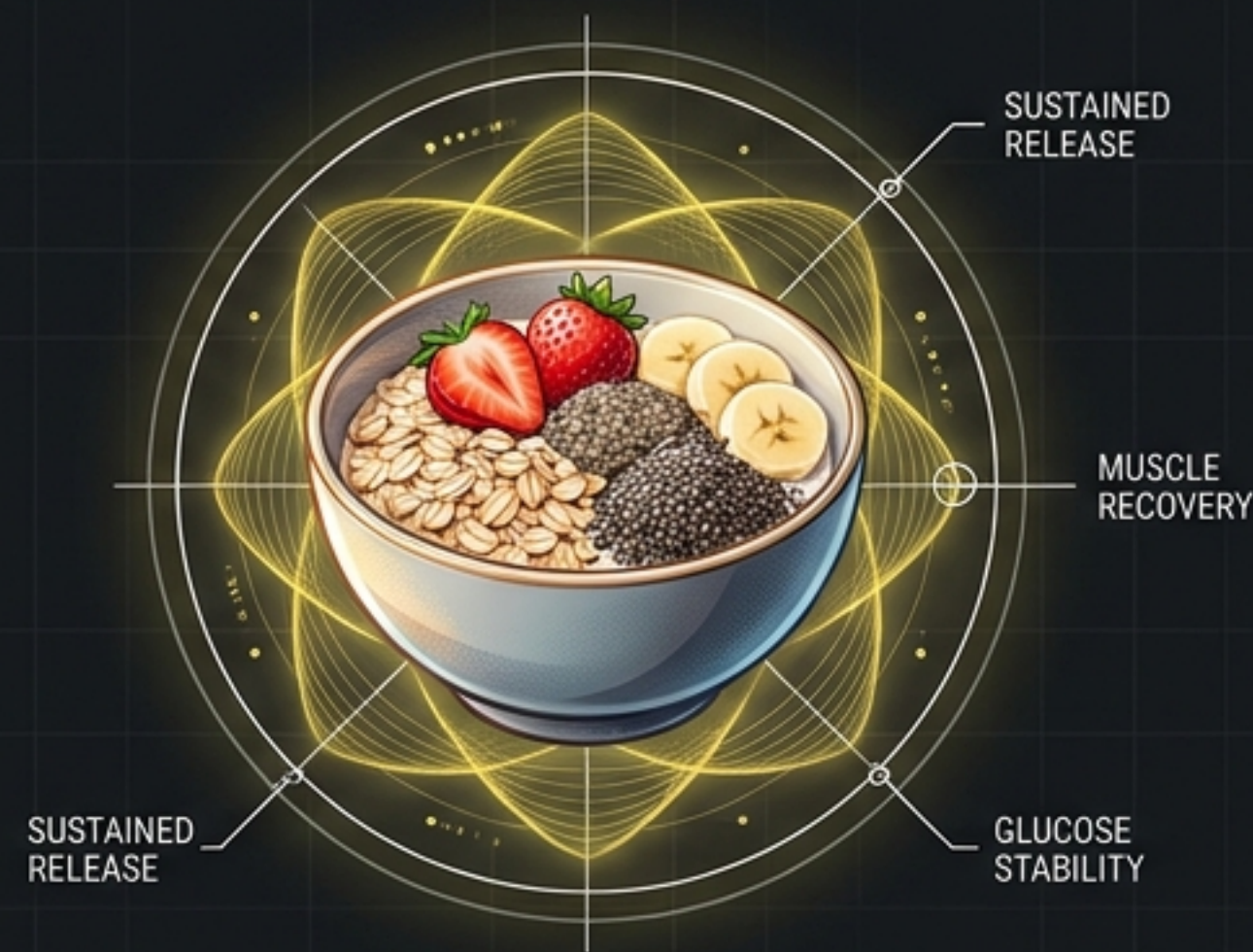


فراتر از یک وعده غذایی؛ یک ابزار مدیریت متابولیک

ترکیب جو دوسر و دانه چیا تنها یک صبحانه محبوب نیست. طبق داده‌های علمی، این ترکیب یک ضرورت برای ریکاوری عضلانی، تامین انرژی پایدار و تنظیم قند خون است.



انرژی مقطعی و افت قند



سوخت پایدار و عضله‌ساز

ماتریس هم‌افزایی مواد مغذی



کالبدشکافی یک کاسه اوتمیل کامل

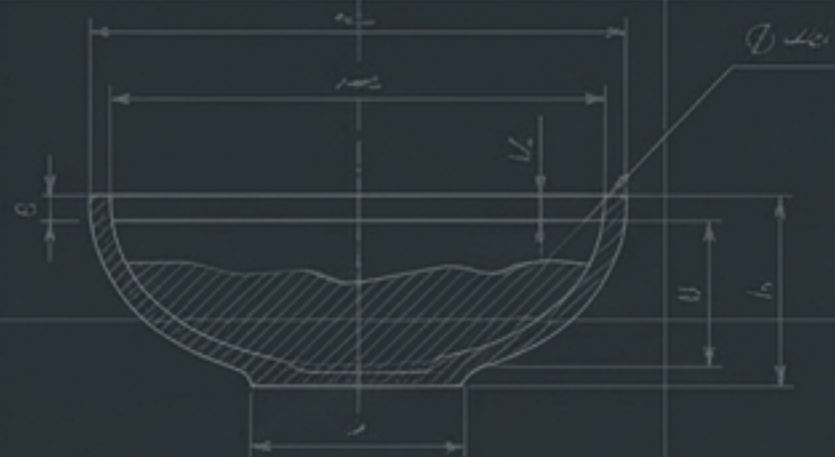
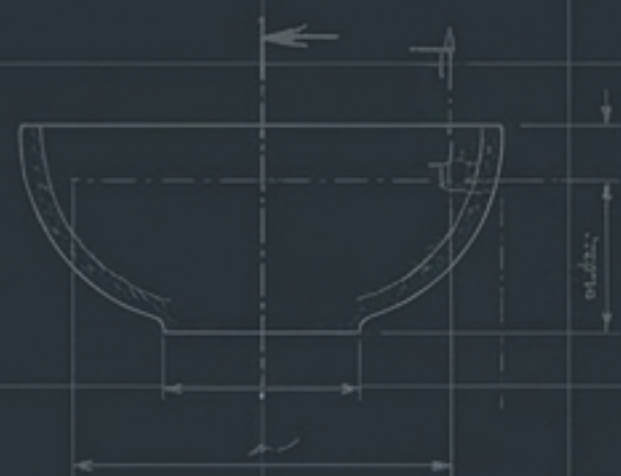


تاپینگ‌ها (میوه تازه/عسل) -
ویتامین‌ها و طعم‌دهنده طبیعی

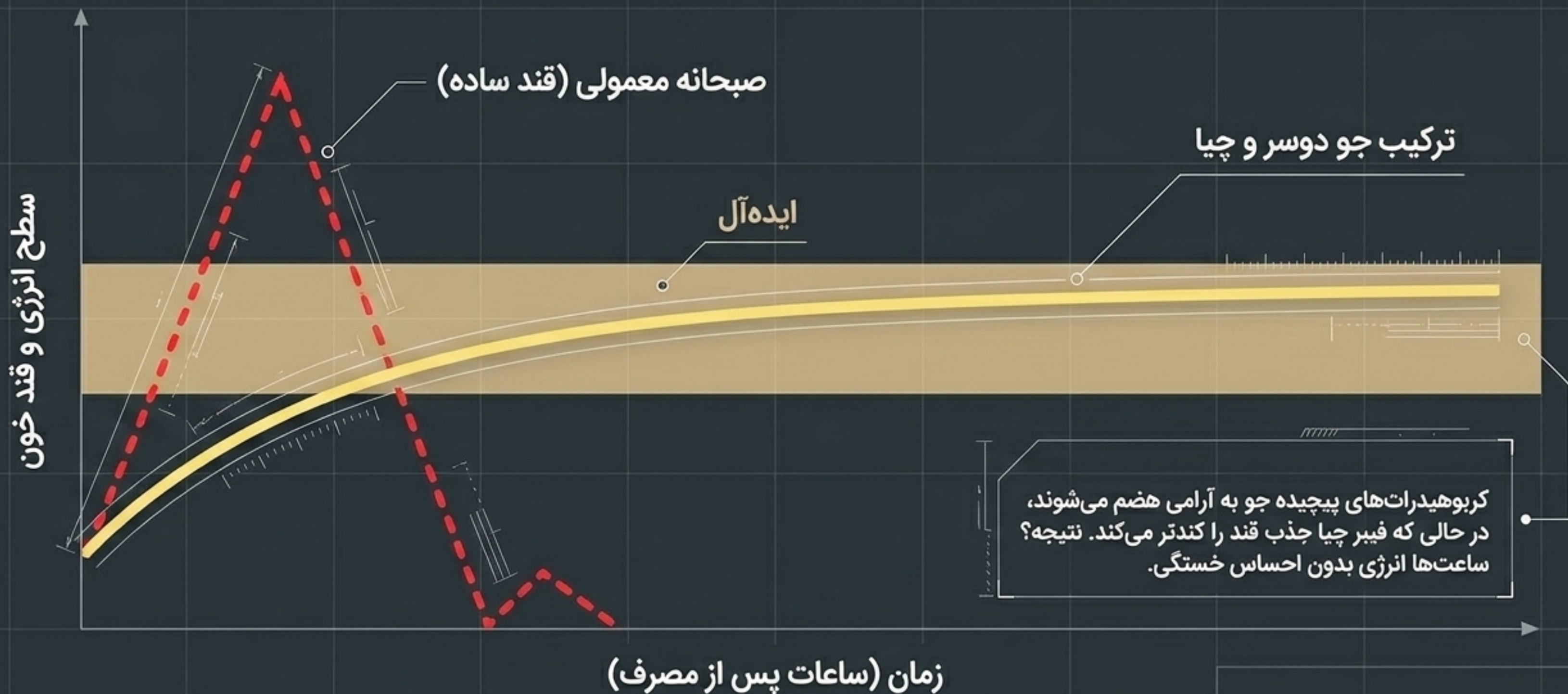
سوپرفود فعال (دانه چیا) -
پروتئین، امگا-۳ و ایجاد بافت
ژله‌ای

کربوهیدرات پایه (جو دوسر)
- منبع اصلی سوخت و فیبر

پایه مایع (شیر یا آب) -
هیدراتاسیون و بافت‌سازی



منحنی انرژی پایدار: پایان نوسانات قند خون



مکانیسم اثر ژله‌ای (The Gel Effect)



این بافت ژله‌ای در معده حجم می‌گیرد، هضم را کند کرده، حرکات روده را تسهیل می‌کند و اشتها را کاملاً از بین می‌برد.

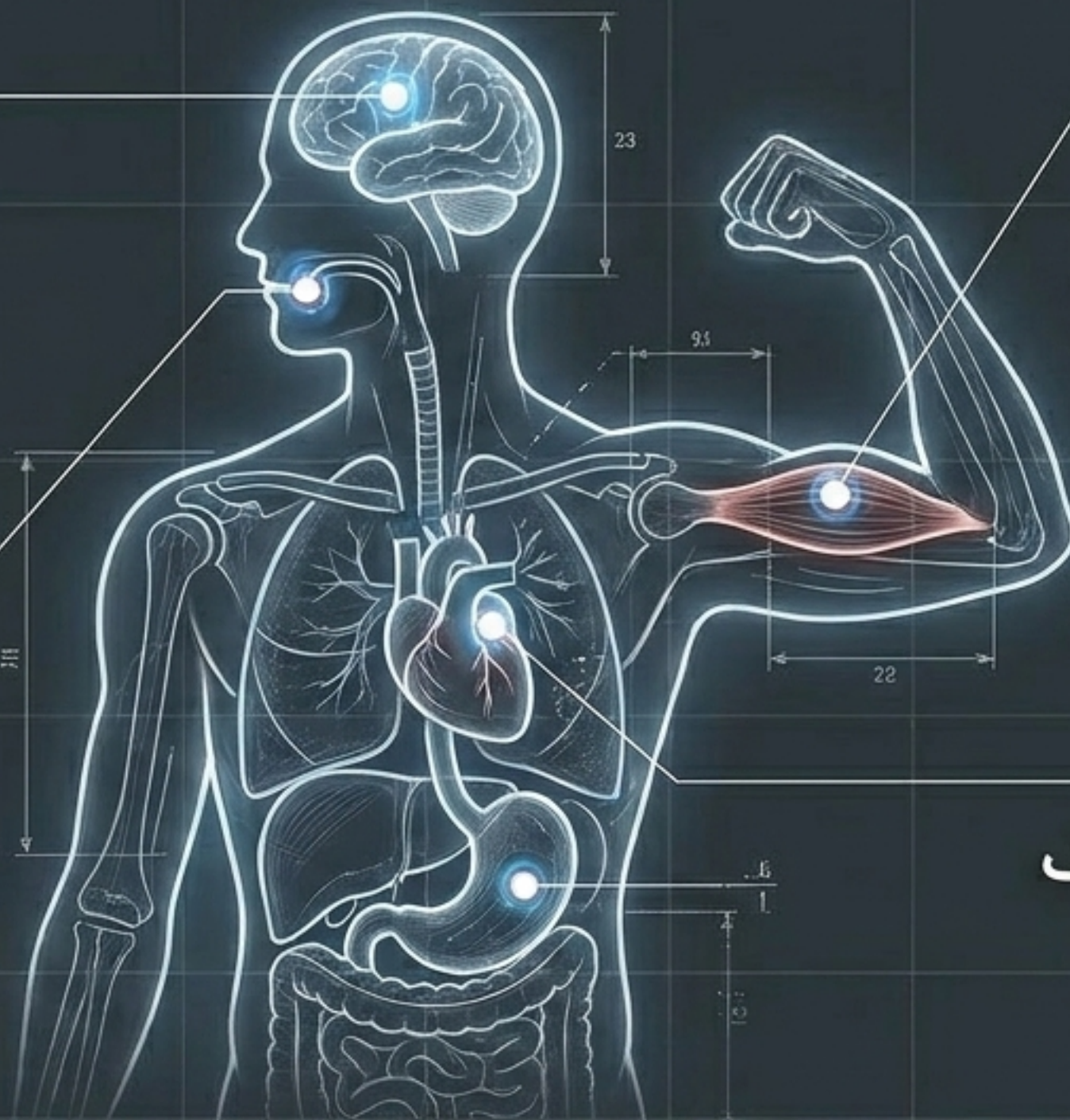
نقشه تاثیرات سیستمیک بر بدن

**تمرکز ذهنی -
حفظ سطح انرژی پایدار
برای ارتقای عملکرد مغز.**

ریکاوری عضلانی -
کاهش التهاب، تمرین
با امگا-۳ چیا و پروتئین.

**سرکوب اشتها -
پیش کردن حجم معده و
درمان طبیعی یبوست.**

**سلامت قلب و عروق -
کاهش کلسترول به کمک
فیبر محلول جو دوسر.**



پروتکل آماده‌سازی پایه (سریع و مقوی)

ترکیب پایه



۳ قاشق جو دوسر + ۱/۲ فنجان شیر در کاسه.

افزودن سوپرفود



۱ قاشق دانه چیا + ۱ قاشق چای‌خوری عسل. هم زدن کامل.

استراحت



۱۰ الی ۱۵ دقیقه در یخچال (برای فعال شدن اثر ژله‌ای).

سرو و تزئین



افزودن میوه‌های تازه (توت‌فرنگی، بلوبری)



نکته: برای عضله‌سازی، در مرحله دوم یک اسکوپ پودر پروتئین یا کره بادام‌زمینی اضافه کنید.

ماتریس استراتژی مصرف بر اساس هدف شخصی

عضله سازی

زمان: ۱ ساعت قبل از
تمرین 

افزودنی طلایی:
۱ اسکوپ پروتئین

کاهش وزن

زمان: صبحانه یا
میان وعده 

افزودنی طلایی:
شیر کم چرب / بادام،
بدون شیرین کننده

بازیابی انرژی

زمان: بلافاصله بعد از
تمرین 

افزودنی طلایی:
عسل و میوه تازه
فراوان

نسخه کاهش وزن (Diet Protocol)



۱/۲ فنجان جو
پرک



۱ فنجان شیر
بادام



۱ قاشق چیا



میوه کم کالری



پخت جو روی حرارت
(۵-۷ دقیقه)



برداشتن از حرارت



افزودن چیا

چرا این ترکیب کار می‌کند؟

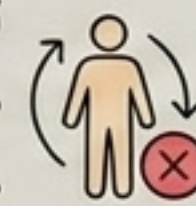
کالری کنترل شده با
شیر گیاهی.



سرکوب گرسنگی تا
ساعت‌ها به دلیل جذب
جذب آب.



تنظیم متابولیسم و
جلوگیری از تجمع
چربی.



نسخه انفجار انرژی (Pre-Workout Protocol)



۱ فنجان جو



۲ فنجان شیر



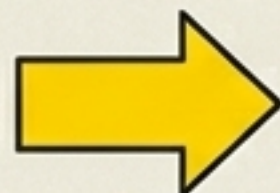
۱ قاشق چیا



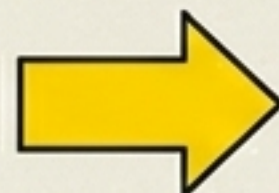
۱ عدد موز رسیده



پخت کامل جو در شیر
(۷ دقیقه)



افزودن چیا



افزودن پوره موز
به بافت داغ

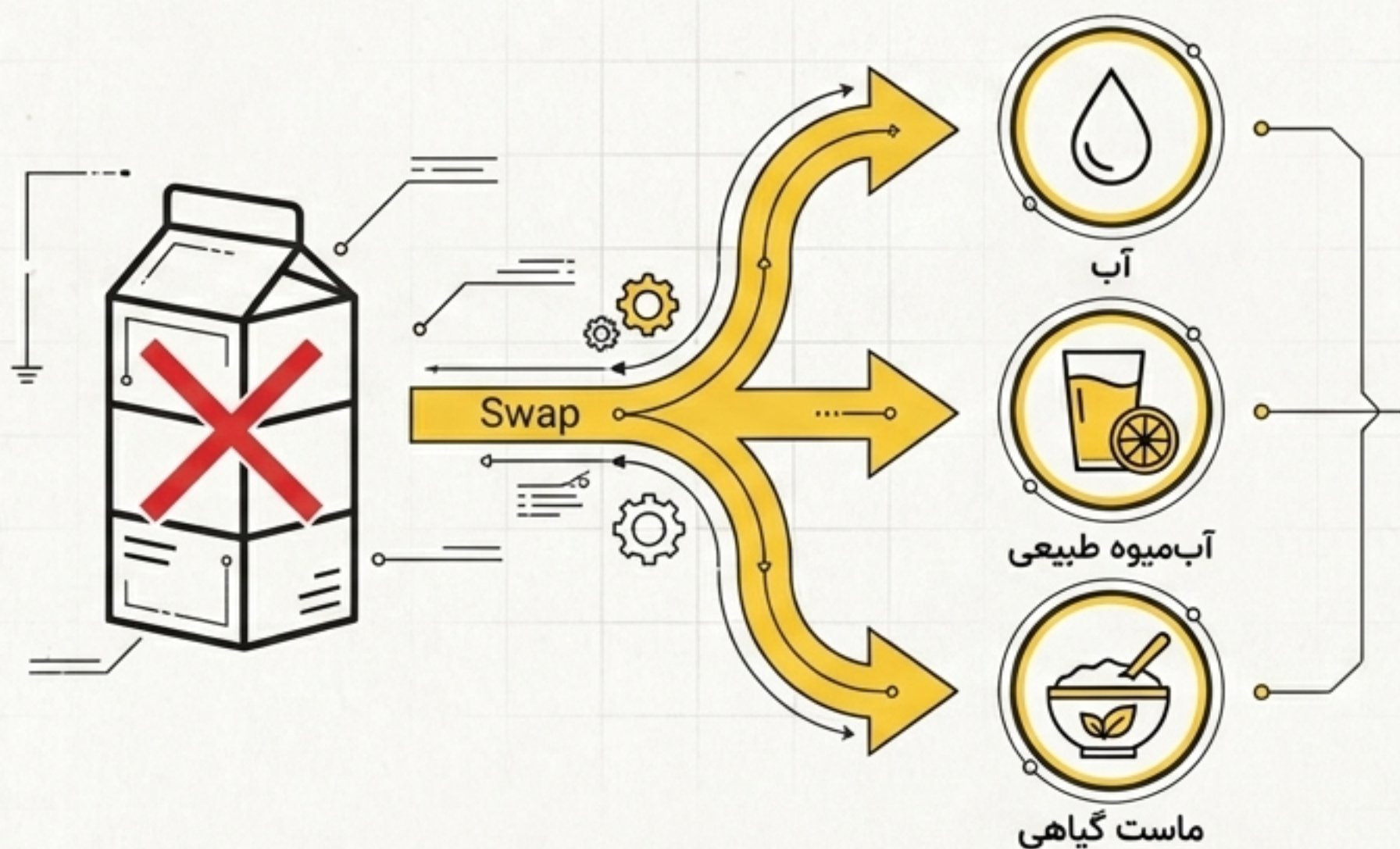
پتاسیم موز برای جلوگیری از گرفتگی
عضلات + کربوهیدرات بالا برای
تامین سوخت تمرینات سنگین.



نسخه استراحت شبانه (The Efficiency Blueprint)



چارچوب جایگزین: بدون لبنیات



۱ قاشق چیا + مایع جایگزین. ۱۵ دقیقه استراحت برای بافت ژلاتینی.
سپس افزودن سیب، دارچین یا توت‌فرنگی.

یک انتخاب علمی برای ارتقای بازدهی



گوارش بهینه
(فیبر نامحلول و بافت ژله‌ای)



مدیریت وزن
(سرکوب اشتهای کاذب)



انرژی پایدار
(پایان نوسانات قند خون)

اوتمیل و دانه چیا تنها یک صبحانه نیستند؛ آن‌ها یک سیستم کامل برای سوخت‌رسانی هوشمند به بدن شما هستند.