

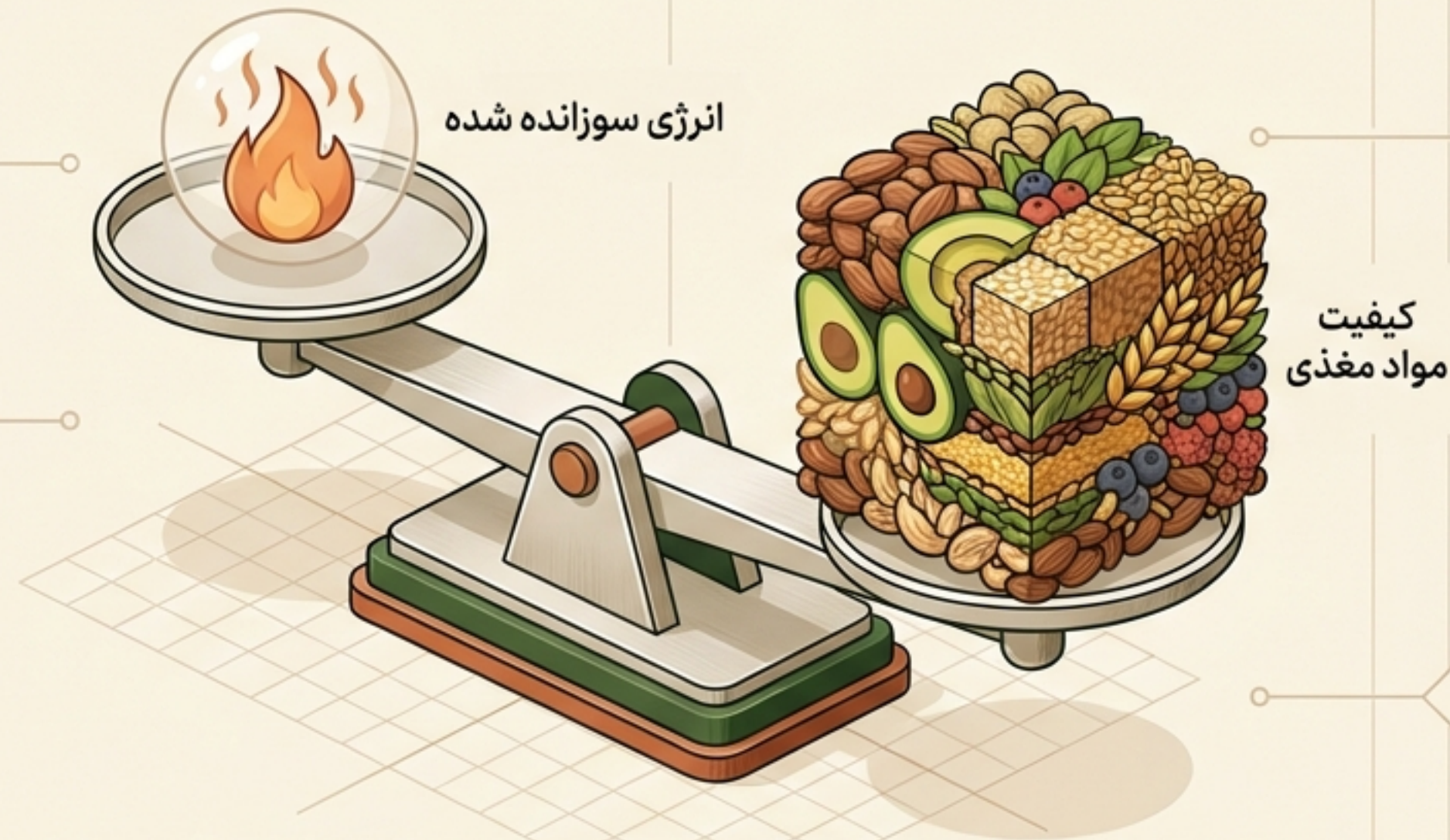
افزایش وزن اصولی: نقشه راه ساخت یک بدن سالم

خدا حافظی با کالری‌های تو خالی؛ راهنمای
جامع غذاهای پرکالری، مغذی و عضله‌ساز



معادله اصلی: قانون مازاد کالری

بر اساس راهنمای سازمان بهداشت ملی (NHS)، افزایش وزن نیازمند یک مازاد کالری تدریجی است. اما کیفیت این کالری‌ها اهمیت دارد.



افزایش وزن سالم فقط با زیاد خوردن اتفاق نمی‌افتد، بلکه نیازمند ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های مفید است.

دوراهی افزایش وزن: کیفیت کالری‌ها

مسیر ناسالم



- کالری بالا اما توخالی
- افزایش بافت چربی مضر
- آسیب به سلامت عمومی

مسیر اصولی



- تراکم انرژی همراه با مواد مغذی
- تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی
- حمایت از رشد عضلانی

کیفیت کالری‌های ورودی، کیفیت وزن اضافه‌شده را تعیین می‌کند.

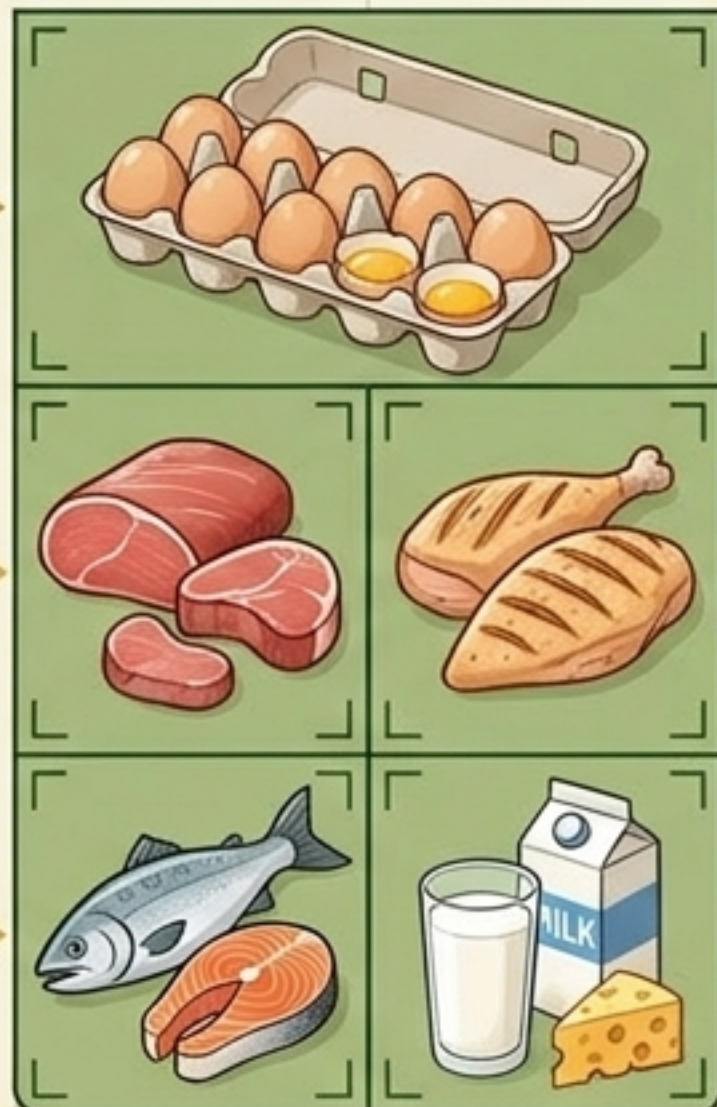
بلوک‌های سازنده بدن: ماتریس درشت‌مغذی‌ها

انرژی‌سازها (کربوهیدرات)



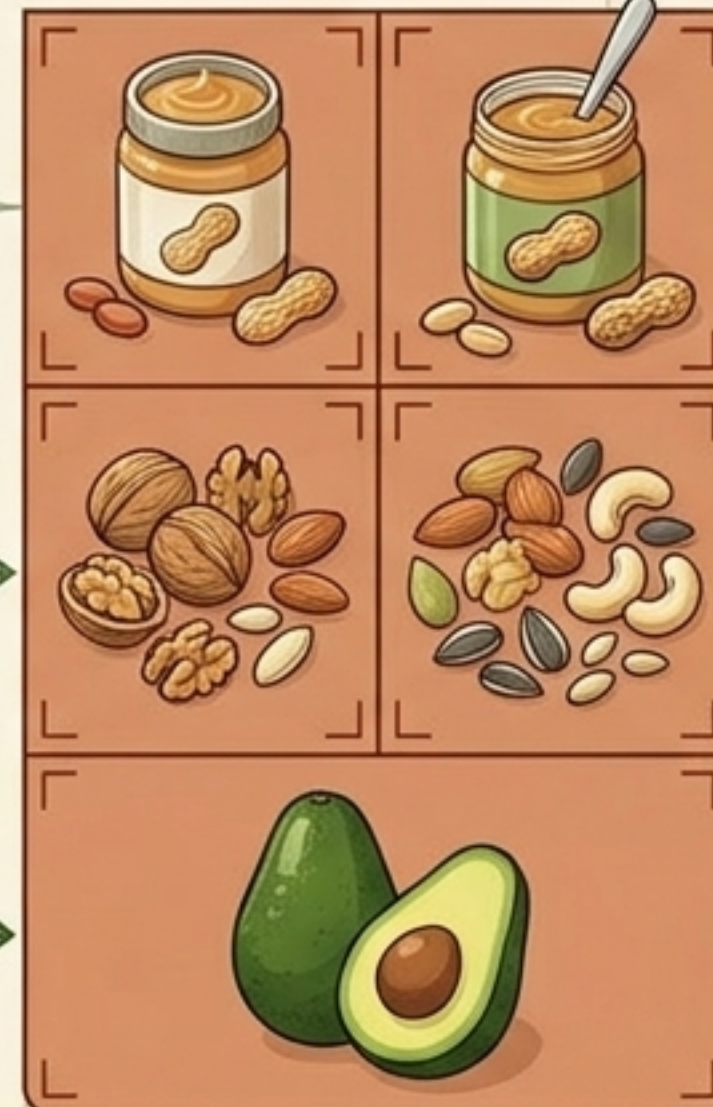
شامل: برنج، سیب‌زمینی، پاستا،
جو دوسر، موز، خرما.

عضله‌سازها (پروتئین)



شامل: تخم‌مرغ، گوشت/مرغ/ماهی،
شیر و لبنیات پرچرب.

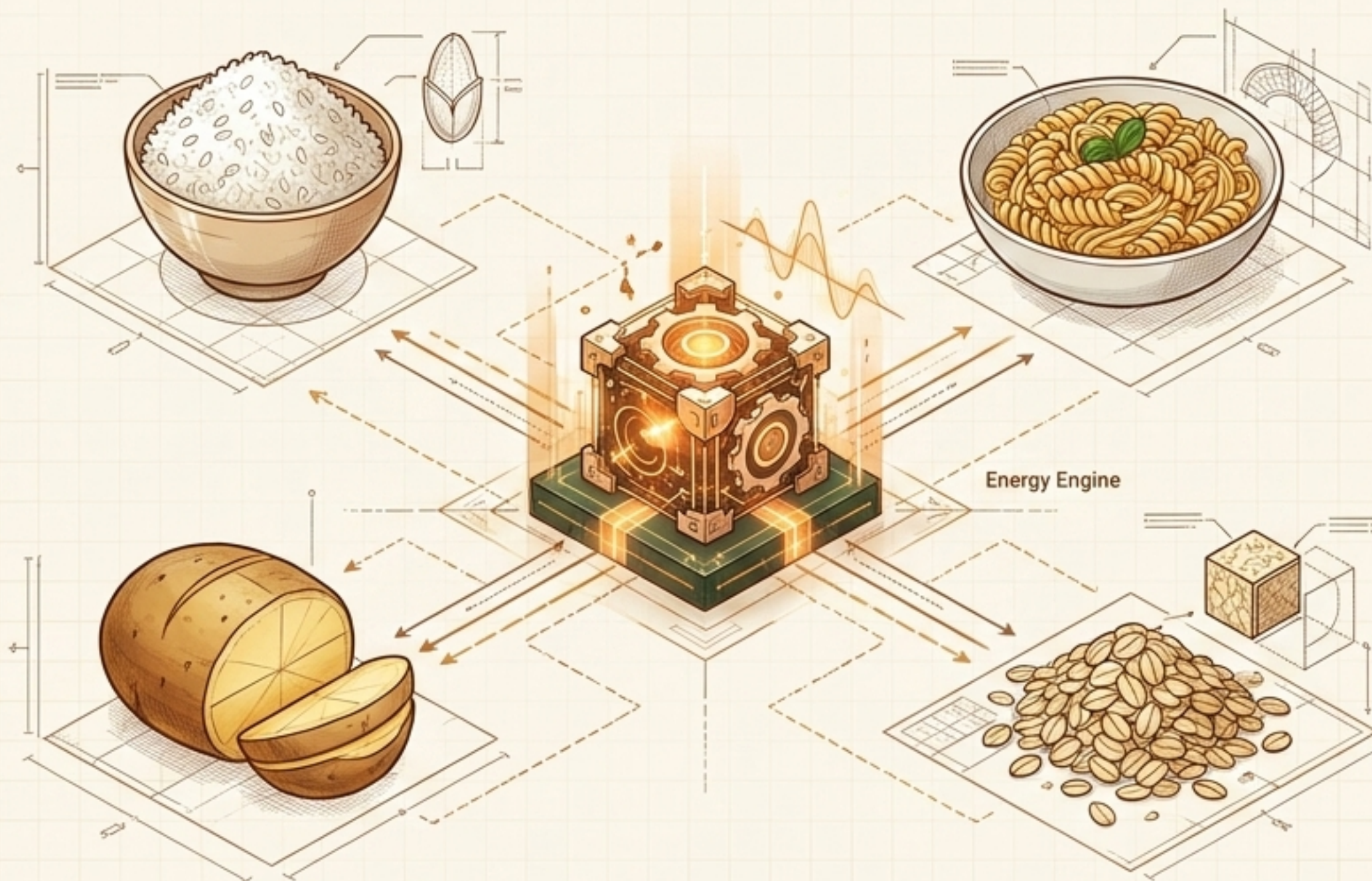
بمب‌های کالری (چربی‌های سالم)



شامل: کره بادام‌زمینی، آجیل و
مغزها، آووکادو.

محرك‌های انرژی: سوخت‌گیری با کربوهیدرات

این گروه، حجم اصلی مازاد کالری را تامین کرده و انرژی لازم برای فعالیت روزانه و تمرینات را فراهم می‌کنند.



Nuance Box

سیب‌زمینی پخته در برابر سرخ‌شده

 ناسالم	 اصولی
---	--

نوع مصرف اهمیت دارد؛ سیب‌زمینی سرخ‌شده کالری بیشتری دارد اما به دلیل روغن افزوده، منجر به انباشت چربی مضر می‌شود. سیب‌زمینی پخته انتخاب اصولی‌تری است.

ستون‌های نگهدارنده: پروتئین‌های عضله‌ساز

برای اینکه افزایش وزن به جای چربی تبدیل به عضله شود، دریافت پروتئین کامل ضروری است.

- تخم‌مرغ: پروتئین کامل و باکیفیت برای حفظ و ساخت عضلات.

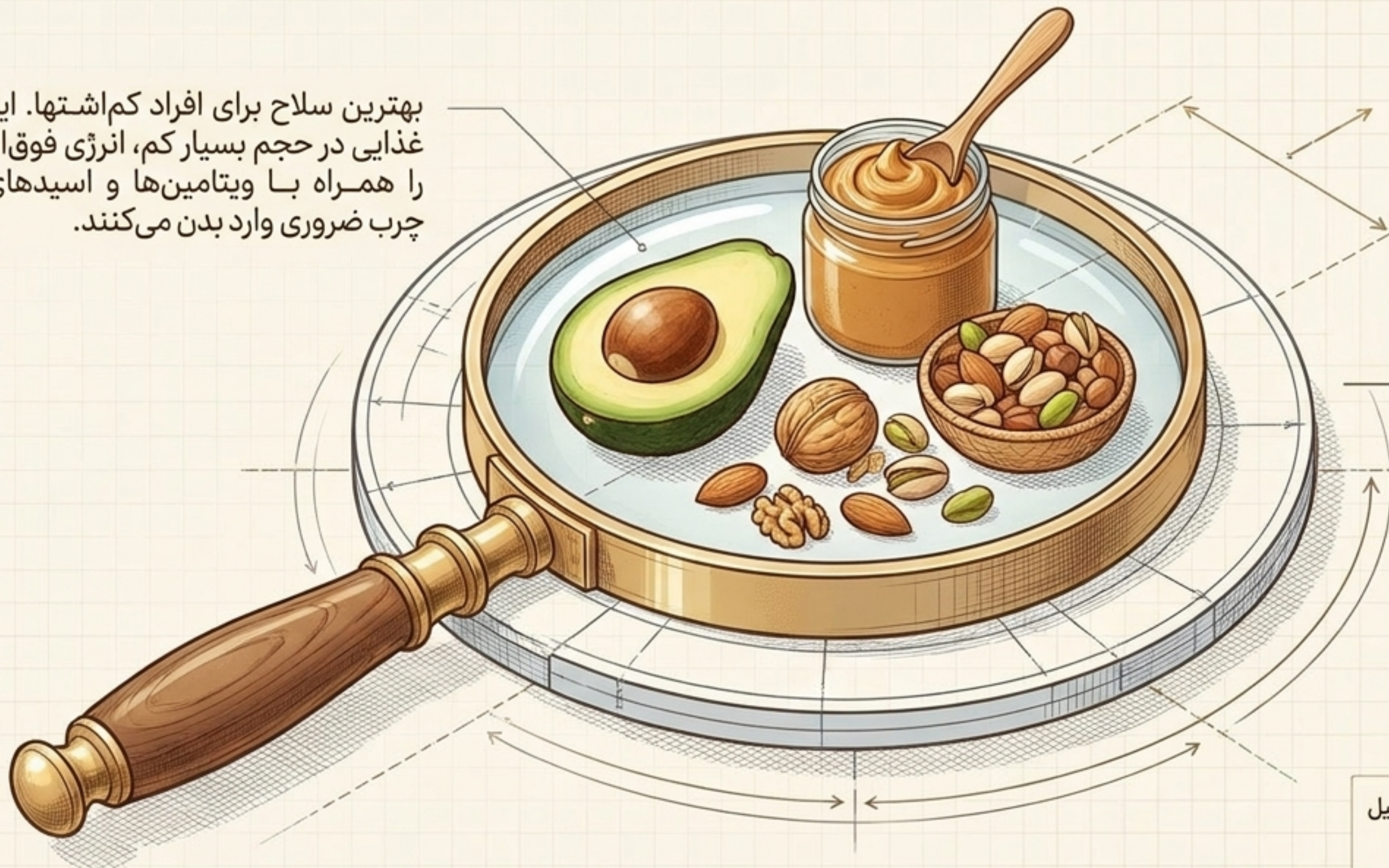
- گوشت سفید و قرمز: تامین پروتئین برای بازسازی عضلات پس از تمرین.

- شیر و ماست پرچرب: ترکیب ایده‌آل پروتئین، کلسیم و کالری مضاعف.



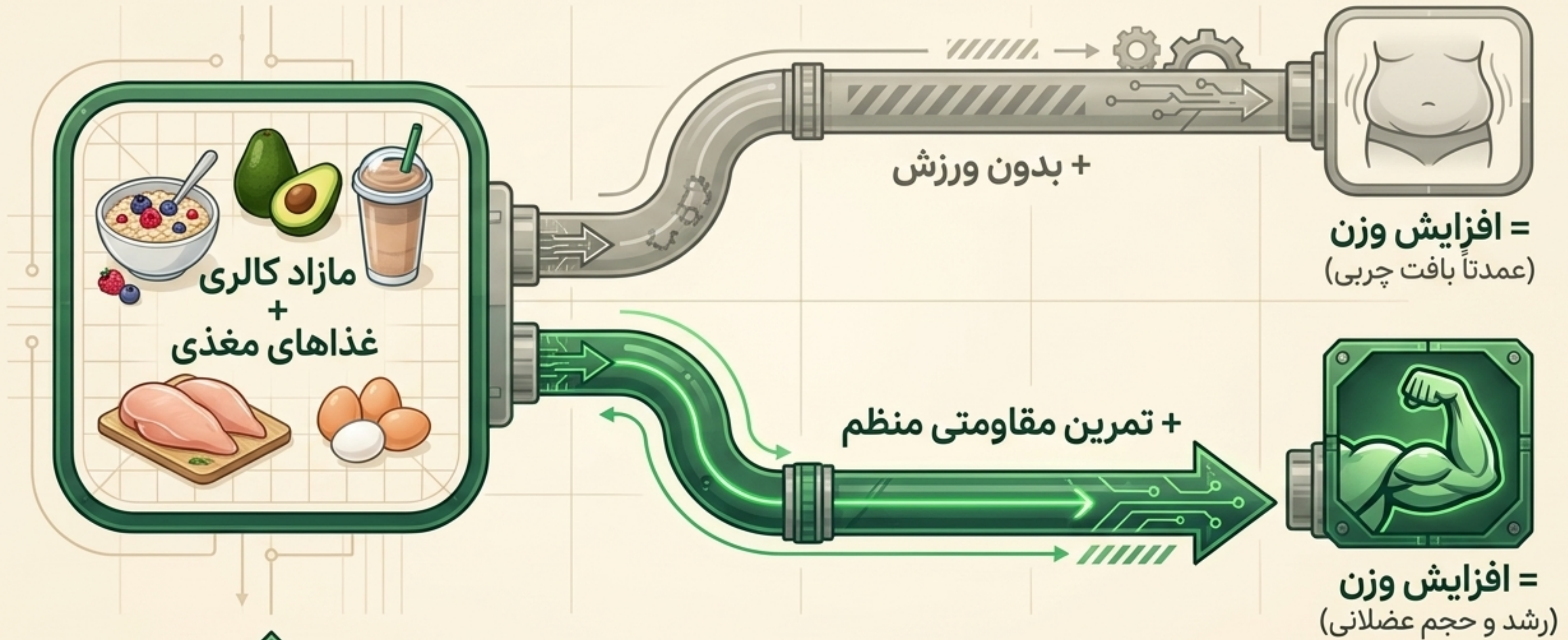
ضریب دهنده‌های تراکم: جادوی چربی‌های سالم

بهترین سلاح برای افراد کم‌اشتها. این مواد غذایی در حجم بسیار کم، انرژی فوق‌العاده‌ای را همراه با ویتامین‌ها و اسیدهای چرب ضروری وارد بدن می‌کنند.



منابع کلیدی: آووکادو، کره بادام‌زمینی، و آجیل (بادام، گردو، پسته).

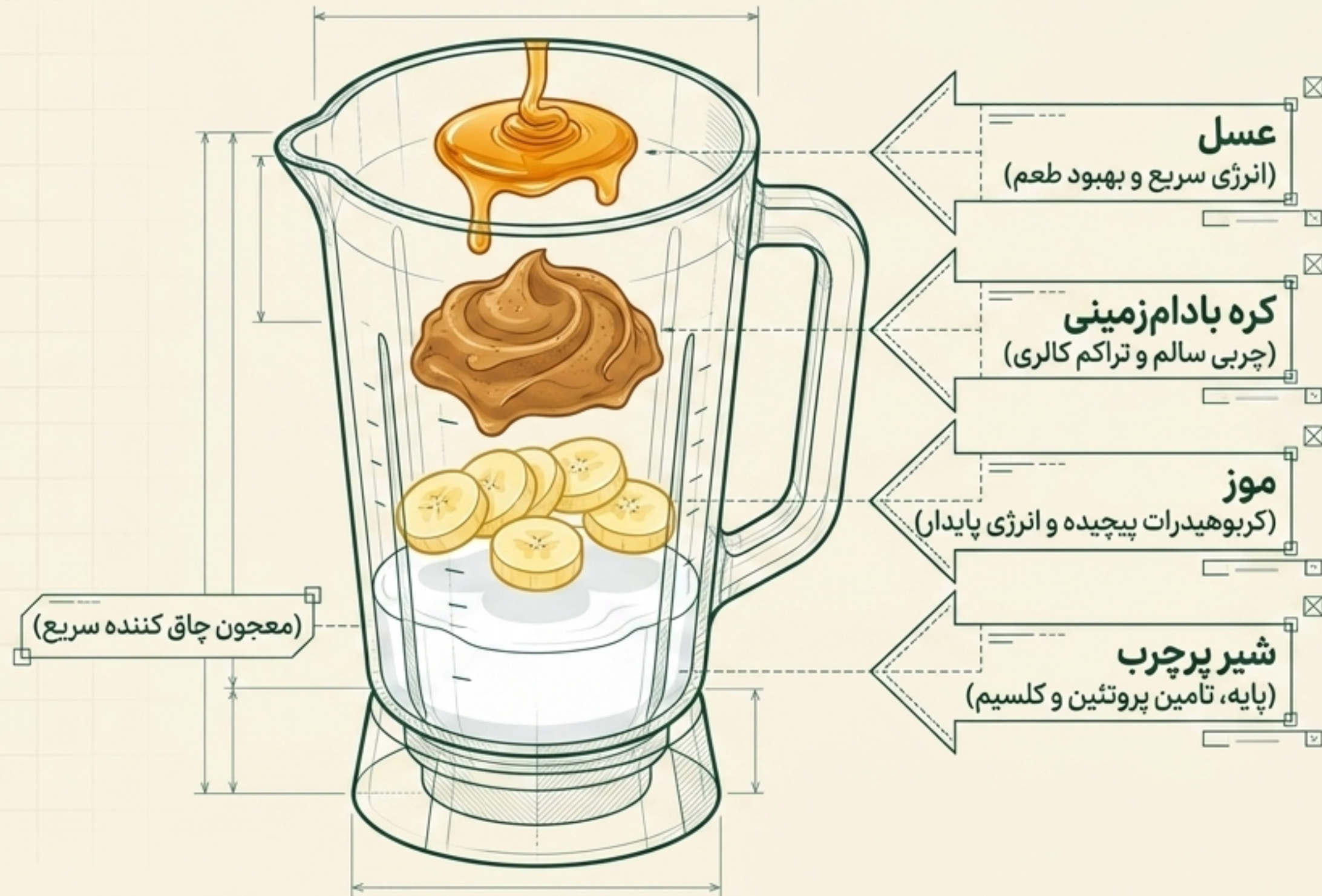
مسیر عضله‌سازی: غذا به تنهایی کافی نیست



تمرین مقاومتی سیگنالی است که کالری‌های اضافی را به سمت ساختارهای عضلانی هدایت می‌کند.

آناتومی معجون افزایش وزن

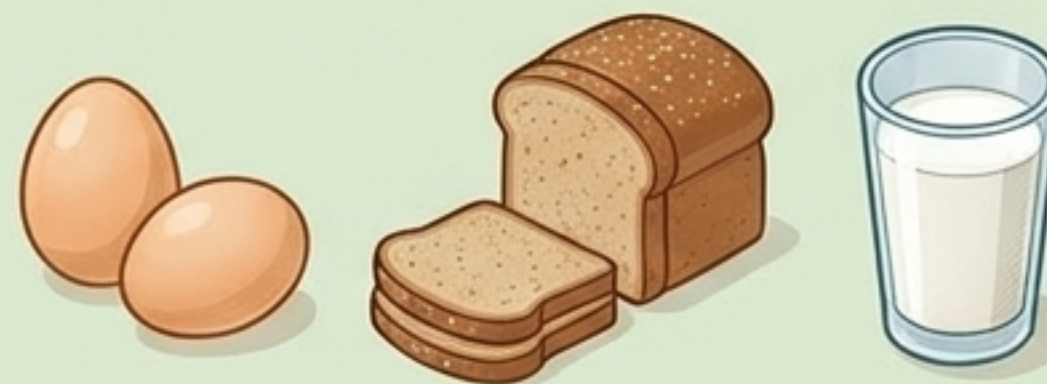
ساده‌ترین راه برای دور زدن اشتهای کم، نوشیدن کالری‌هاست.



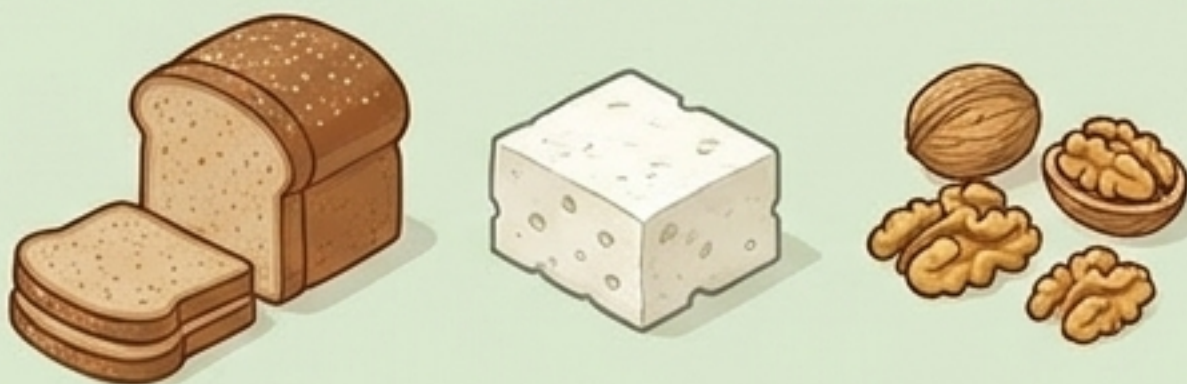
بهینه‌سازی صبحانه برای افراد لاغر



کره بادام‌زمینی + موز + شیر
(بمب کالری با چربی سالم و کربوهیدرات)



تخم‌مرغ + نان + شیر
(ترکیب پروتئین و انرژی برای شروع قدرتمند)



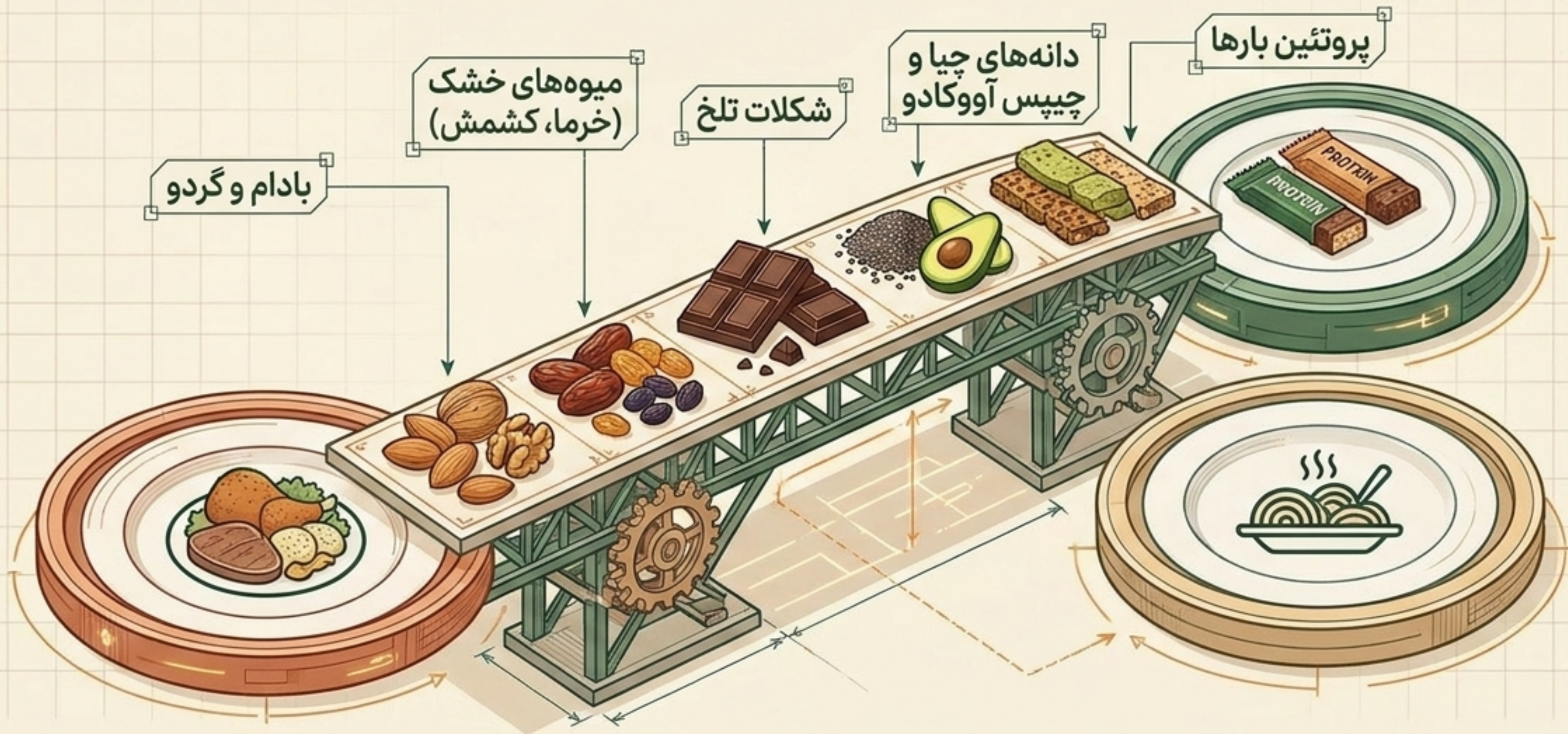
نان سبوس‌دار + پنیر + گردو
(گزینه‌ای ساده، در دسترس و مقوی)



جو دوسر + شیر + مغزها
(سرشار از فیبر برای انرژی پایدار و طولانی)

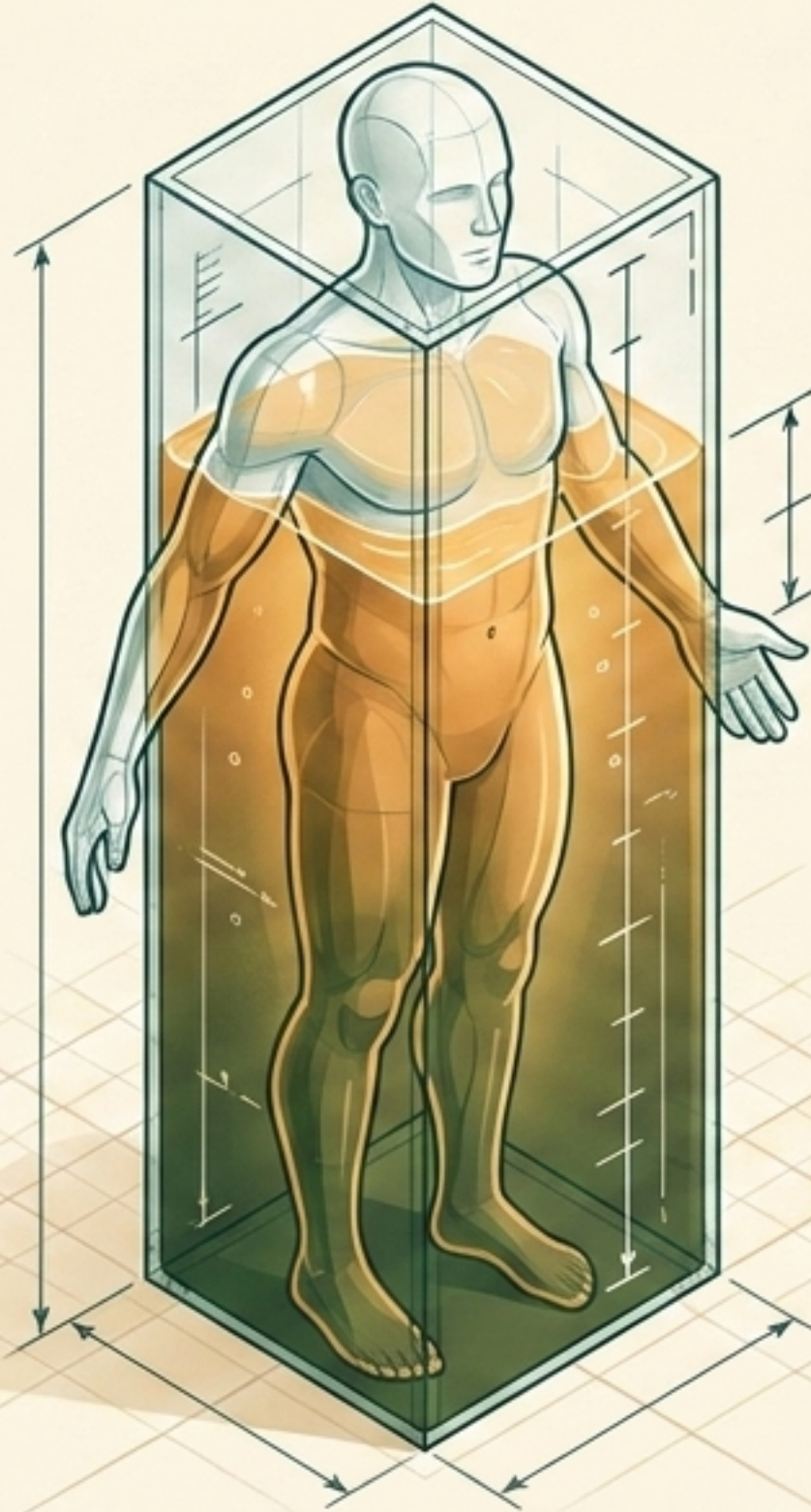
زرادخانه میان وعده‌ها (تنقلات چاق کننده)

پر کردن فاصله‌های بین وعده‌های اصلی با تنقلات متراکم، کلید رسیدن به مازاد کالری بدون احساس سنگینی است.



باور غلط: غذاهای مخصوص چاقی صورت

هیچ ماده غذایی جادویی وجود ندارد که فقط صورت شما را چاق کند.

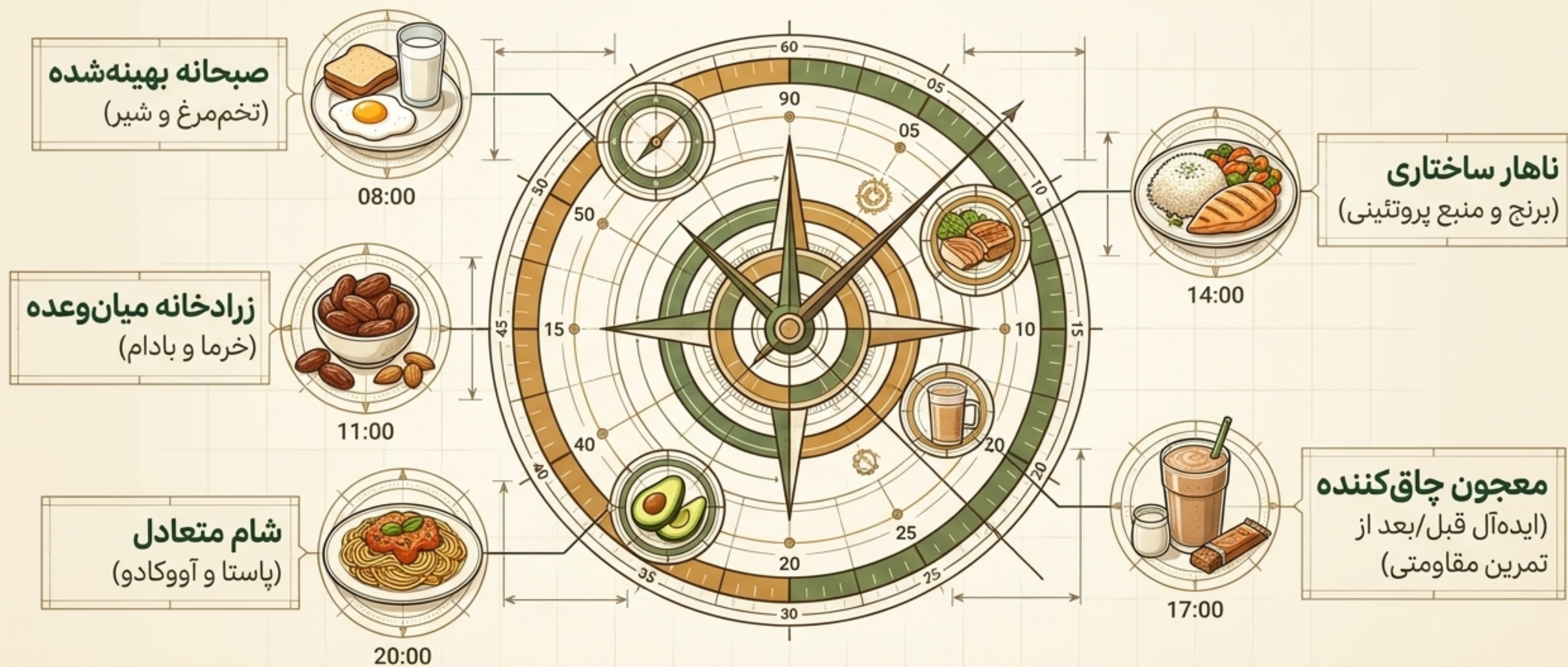


افزایش حجم صورت

افزایش حجم صورت مستقیماً به افزایش وزن کلی بدن و ژنتیک شما بستگی دارد. به جای تمرکز روی یک نقطه خاص، به یک رژیم سیستماتیک و مازاد کالری پایبند پایبند باشید.

معماری یک روز کامل: نقشه راه روزانه

توزیع هوشمندانه کالری‌ها در طول روز برای جلوگیری از احساس سنگینی.



پیوستگی و نظم، معمار نهایی بدن شماست.