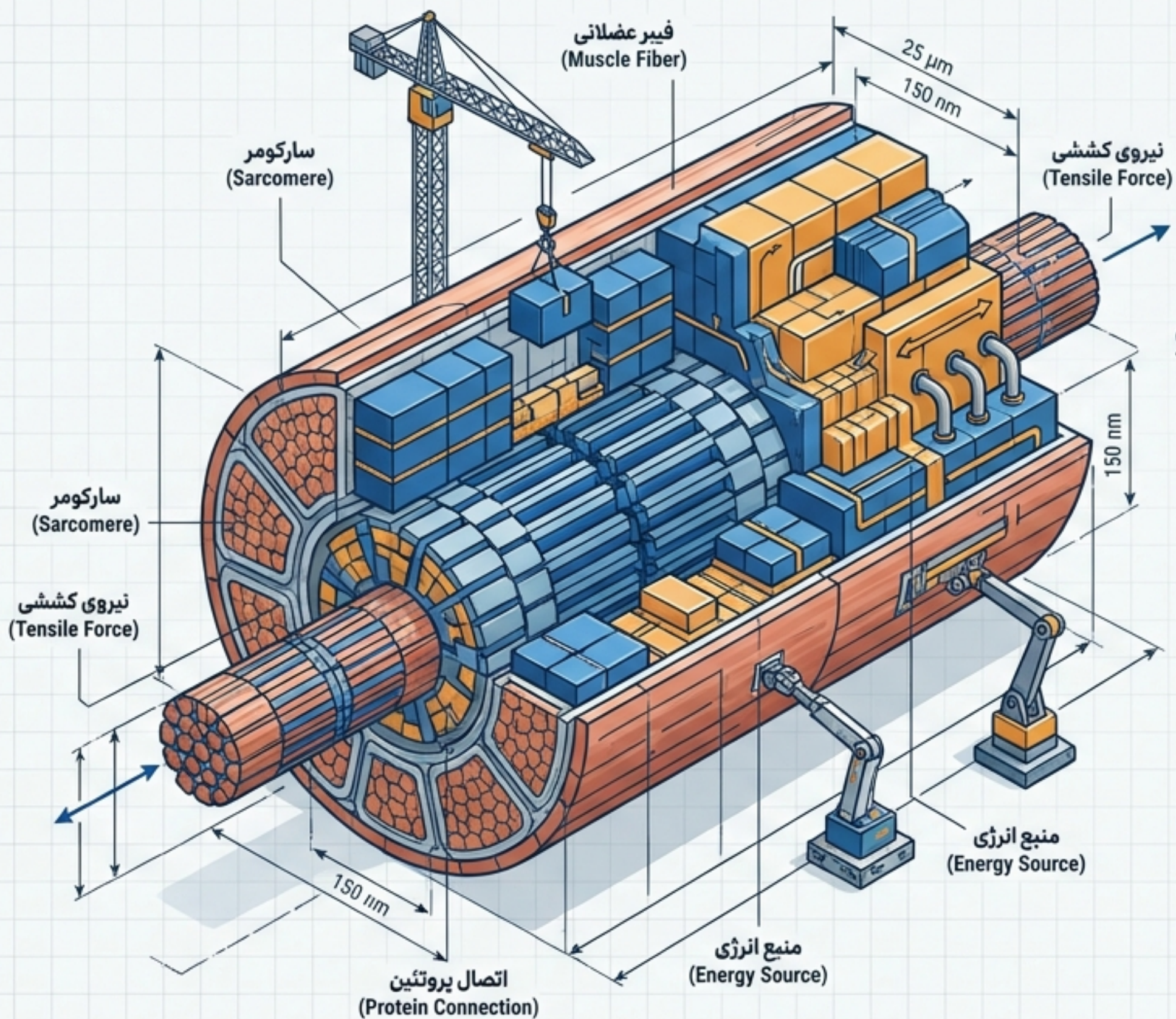


# معماری عضلات

استراتژی‌های پیشرفته تغذیه، ریکاوری اصولی و زمان بندی پروتئین برای حداکثر رشد.

بدنسازی بدون پروتئین،  
مثل ساختن خانه‌ای بدون  
آجر است.



# مکانیسم رشد: چرخه بیولوژیک عضله سازی

## ۱. تخریب

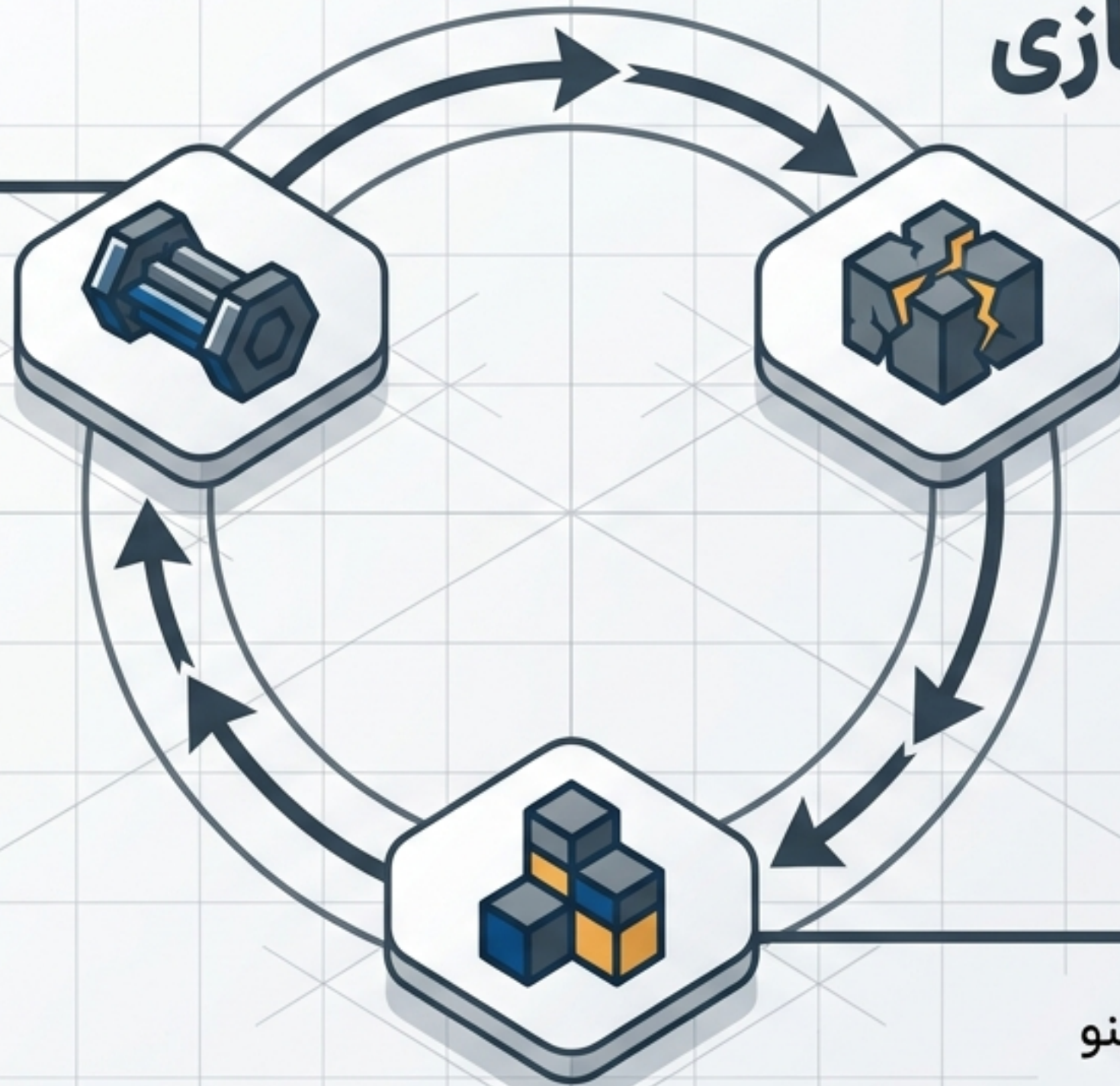
تمرینات سنگین باعث ایجاد پارگی‌های میکروسکوپی در فیبرهای عضلانی می‌شود.

## ۲. سوخت‌گیری

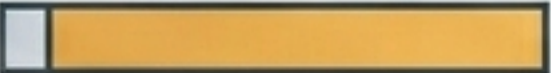

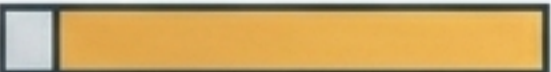

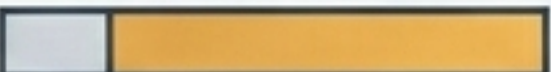

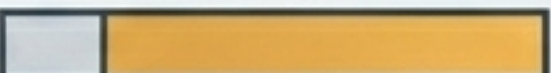

مصرف پروتئین، بلوک‌های سازنده (آمینو اسیدها) را برای ترمیم وارد جریان خون می‌کند.

## ۳. بازسازی

فیبرهای آسیب‌دیده با ضخامت و قدرت بیشتری بازسازی می‌شوند.



# قهرمانان حیوانی: ماتریس منابع پروتئین

ایده‌آل برای لاغری و کات	چربی پایین	۳۱ گرم پروتئین 	سینه مرغ	
سرشار از امگا-۳، کاهش التهاب	چربی پایین	۳۰ گرم پروتئین 	ماهی تن	
بمب انرژی، غنی از آهن و ویتامین B12	چربی متوسط	۲۶ گرم پروتئین 	گوشت گاو	
محافظت از قلب و تسریع ریکاوری	چربی مفید	۲۵ گرم پروتئین 	سالمون	

# آرستال گیاهی: مهندسی عضله بدون گوشت



## جایگزین‌های کامل

سویا، توفو، تمپه

پروفایل کامل آمینواسیدها و چربی‌های سالم، معادل قدرتمند منابع حیوانی.



## دانه‌های سوپرشارژ

کینوا و چیا

تامین‌کننده اسیدهای آمینه ضروری، آنتی‌اکسیدان و فیبر بالا.



## پایه‌های ساختاری

عدس، نخود، لوبیا

پروتئین و فیبر بالا جهت کنترل قند خون و جلوگیری از گرسنگی.

# استراتژی اول: معماری حجم (Bulking)

**هدف:** افزایش توده عضلانی با ایجاد مازاد کالری کنترل شده.

**مکانیزم اجرا:** ۵ تا ۶ وعده غذایی منظم در روز.

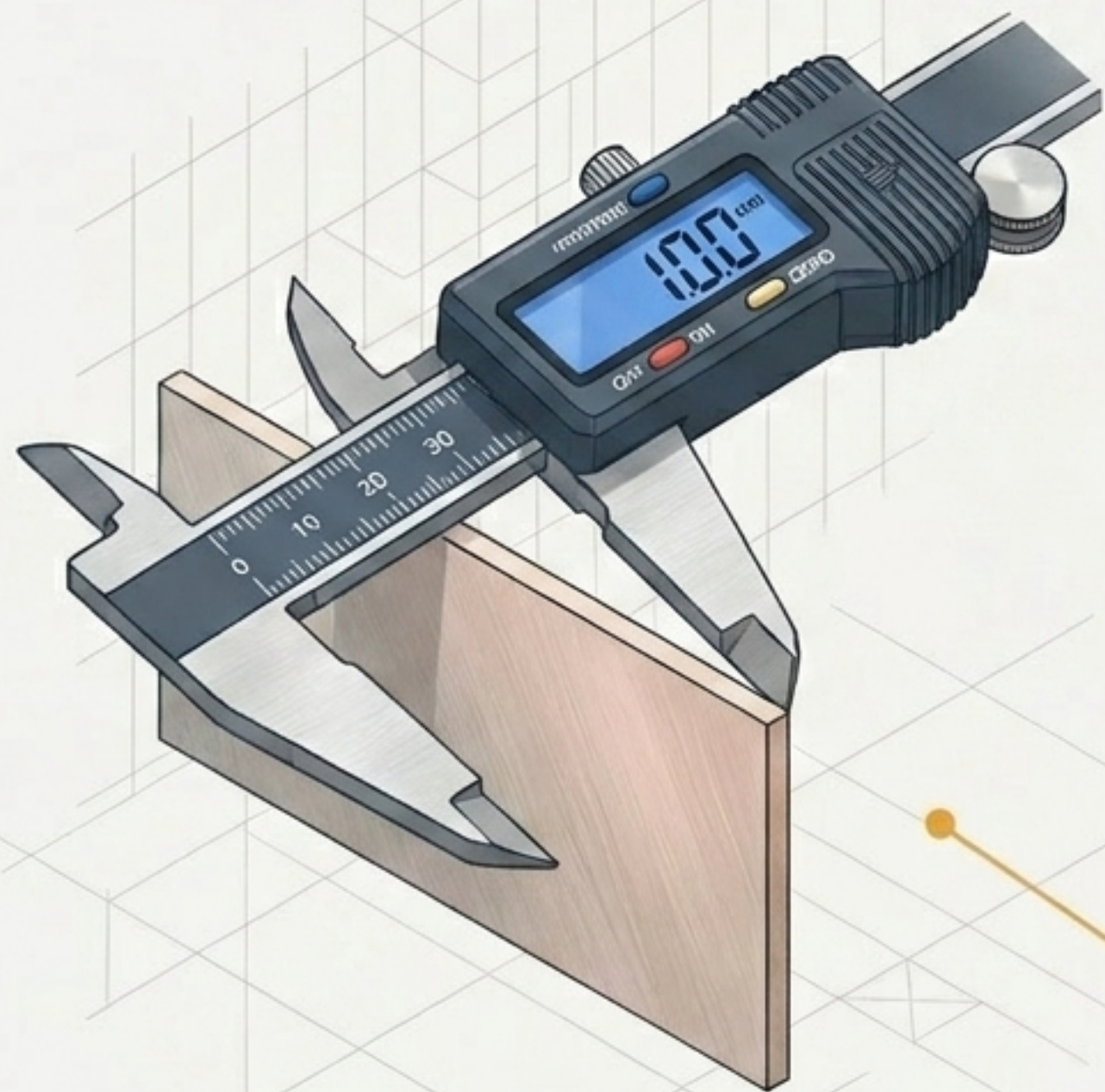
**ساخت اصلی:** ترکیب پروتئین خالص با کربوهیدرات کربوهیدرات‌های پیچیده.

## ترکیب‌های برنده:

برنج با سینه مرغ | سیب‌زمینی با تخم‌مرغ |  
اسموتی پروتئین با کره بادام‌زمینی.



# استراتژی دوم: مهندسی کات و چربی سوزی (Cutting)



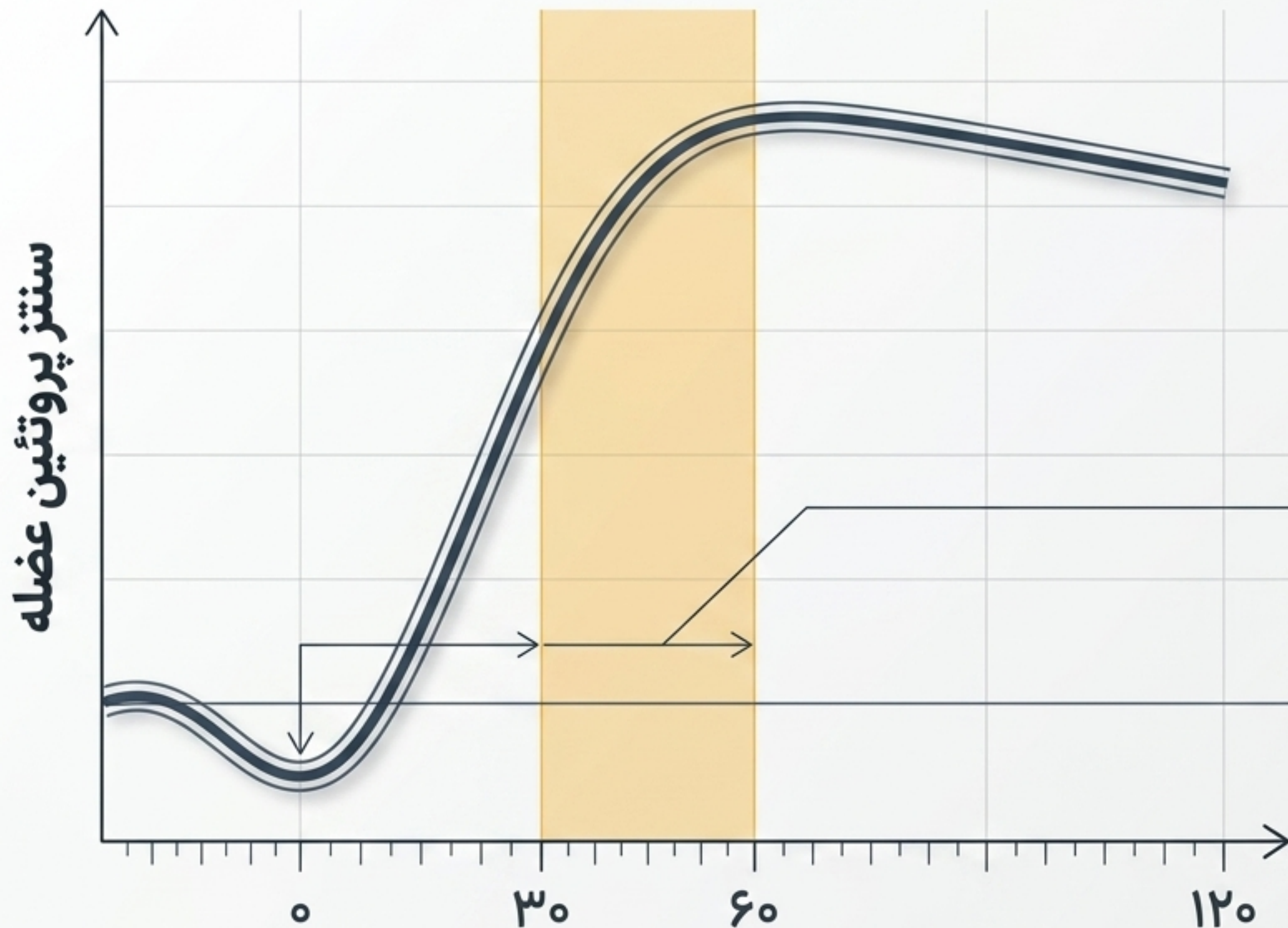
هدف: حفظ توده عضلانی در زمان کاهش درصد چربی بدن.

مکانیزم اجرا: ایجاد سیری طولانی مدت و تثبیت قند خون برای جلوگیری از اشتهای کاذب.

سوخت اصلی: پروتئین های کم کالری با فیبر بالا جهت افزایش متابولیسم.

ترکیب های برنده: سفیده تخم مرغ | سینه مرغ و بوقلمون | ماست یونانی | ماهی تن و عدس.

# پنجره طلایی ریکاوری



پس از تمرین سنگین، بدن در اورژانسی ترین حالت برای جذب مواد مغذی قرار دارد.

**زمان بندی حیاتی:** ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از پایان تمرین.

**عملکرد:** مصرف پروتئین در این بازه، التهاب را کاهش داده و فرآیند ترمیم فیبرهای آسیب دیده را به سرعت کلید می زند.

# پروتکل‌های سوخت‌گیری پس از تمرین

## سبک و طبیعی



ماست یونانی + انواع توت + عسل

تنظیم قند خون و تامین پروتئین مستمر

## وعده جامد



سینه مرغ گریل‌شده + برنج قهوه‌ای +  
سبزیجات

ریکاوری پایدار و هیدراتاسیون

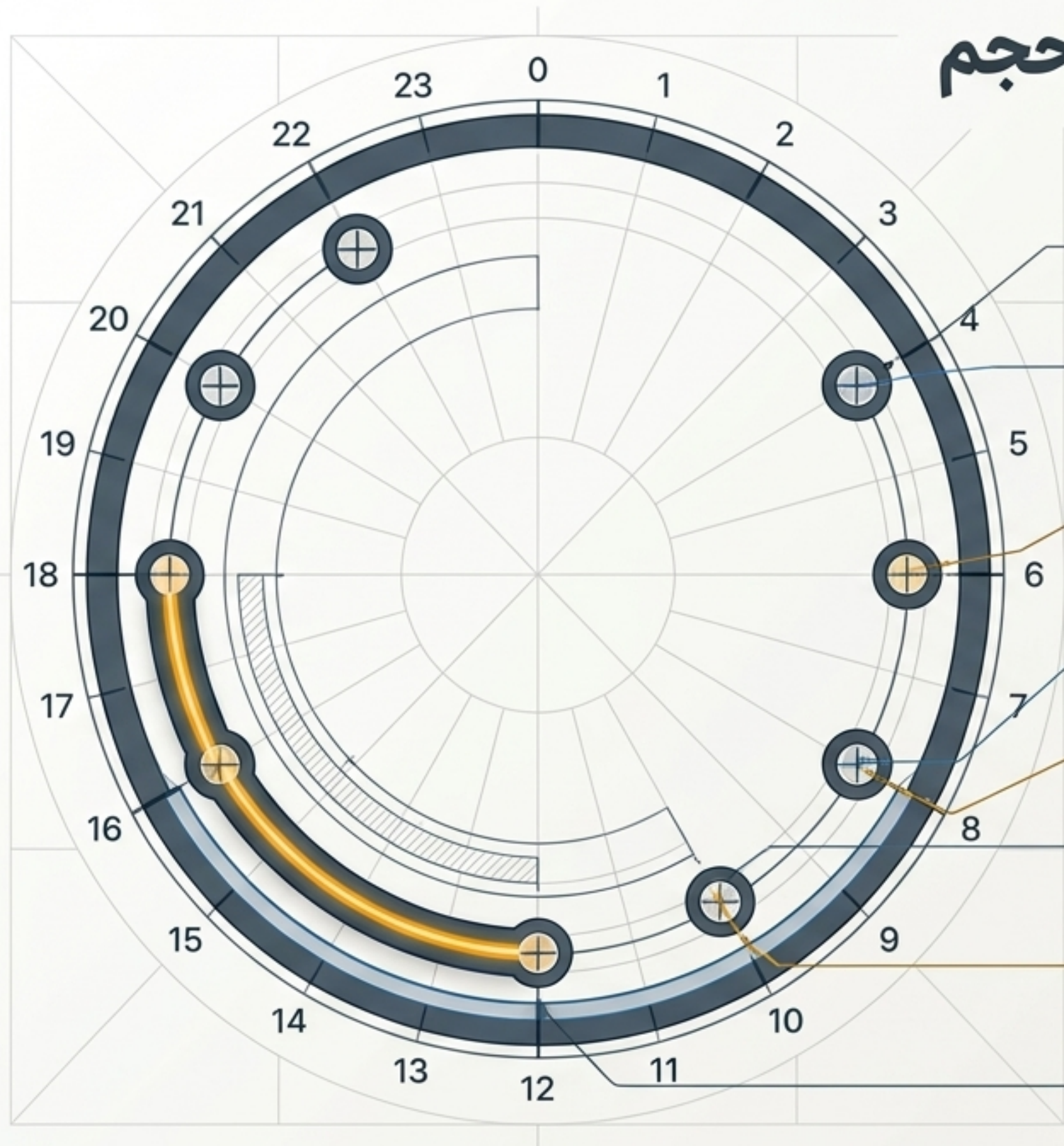
## جذب سریع



پروتئین وی + موز + شیر

بازیابی فوری گلیکوژن و انسولین

# رادار ۲۴ ساعته: زمان بندی تغذیه برای حجم



۰۷:۰۰ [صبحانه]: ۳ تخم مرغ، نان سبوس دار، شیر پرچرب، کره بادام زمینی

۱۰:۰۰ [میان وعده اول]: اسموتی شیر و پروتئین وی، موز، بادام

۱۳:۰۰ [ناهار]: برنج، مرغ/گوشت قرمز، سالاد روغن زیتون

۱۶:۰۰ [میان وعده دوم]: تخم مرغ آب پز، سیب زمینی پخته، ماست

۱۷:۳۰ [پیش از تمرین]: موز، کره بادام زمینی، قهوه

۱۹:۰۰ [پس از تمرین]: پروتئین وی، موز، خرما، شیر

۲۱:۰۰ [شام]: ماکارونی، تن ماهی/گوشت، سبزیجات

۲۳:۰۰ [قبل خواب]: پنیر کاتیج، آجیل

# علم هم‌افزایی درشت‌مغذی‌ها

پروتئین به تنهایی برای ساخت عضله کافی نیست.

**کربوهیدرات:** ذخایر گلیکوژن را پر کرده و انرژی تمرینات سنگین را تامین می‌کند.

**پروتئین:** بلوک‌های ساختمانی را فراهم می‌کند.

**نتیجه ترکیب:** ترشح کنترل‌شده انسولین، که مانند یک کلید، سلول‌های عضلانی را باز کرده و آمینواسیدها را به داخل هدایت می‌کند.



# تعادل استراتژیک: غذای کامل یا مکمل؟



## غذای کامل

تخم مرغ، شیر و گوشت.  
دارای پروفایل کامل آمینواسیدی،  
ویتامین‌ها و چربی‌های سالم.  
پایه و اساس رژیم.

## مکمل‌ها

پروتئین وی، MPC و ایزوله سویا.  
سرعت جذب بسیار بالا، هضم آسان،  
مناسب برای پنجره طلایی بعد از  
تمرین و تامین سریع کالری.

# مثلث طلایی عضله سازی

موفقیت در بدنسازی نتیجه تقاطع سه عامل مهندسی شده است:

## ۱. تنوع منابع

ترکیب پروتئین های حیوانی کامل با منابع گیاهی فیبردار.



## حداکثر رشد

## ۳. زمان بندی دقیق

شارژ به موقع بدن در پنجره های حیاتی (قبل و بعد از تمرین).



## ۲. درشت مغذی های مکمل

قفل کردن پروتئین با کربوهیدرات های پیچیده و استراحت کافی.



# الگوریتم انتخاب مکمل پروتئینی

شروع  
الگوریتم ←

نیاز به جذب سریع و  
ریکاوری بعد تمرین؟

پروتئین وی  
(WPC 80% Ultra Power)

نیاز به هضم تدریجی  
و تامین طولانی مدت؟

پروتئین کنسانتره شیر  
(MPC پگاه)

نیاز به پروتئین رژیمی  
با بالاترین خلوص؟

پروتئین ایزوله شیر  
(MPI پگاه)

نیاز به افزایش وزن و  
حجم سریع؟

مس گینر و پروگینر ۵۰-۵۰

# پارسی پودر: پایگاه تامین متریال اورجینال

بزرگترین پلتفرم تخصصی پروتئین های پایه لبنی پگاه و نمایندگی رسمی اولتراپاور



تضمین اصالت با آنالیز معتبر آزمایشگاهی



پرداخت درب منزل (COD) از طریق تیپاکس



ارسال اکسپرس به تمام نقاط ایران



ضمانت بازگشت وجه بی قید و شرط



# پایان ماموریت: شروع ساخت و ساز



## پایان ماموریت: شیت و ساز

با انتخابی هوشمندانه از سفره غذایی تان،  
قدرت و ماندگاری را به تار و پود  
تار و پود بدنتان هدیه دهید.

جهت مشاوره تخصصی با کارشناسان و تهیه  
پودرهای پروتئینی اورجینال پگاه اسکن  
کنید.

Parsipowder.com