



آناتومی شیر موز

راهنمای جامع ارزش غذایی، زمان بندی مصرف و کاربرد آن در تناسب اندام

ارزش غذایی

موز
شیر
مباوس

اترن اسند

شست جامی
زمان بندی مصرف
انرژی و ریکاوری

ترکیب علمی

بررسی ترکیب طلایی
و انرژی و ریکاوری

هیذاست

ترکیب دمندهان
شعب

بررسی علمی ترکیب طلایی انرژی و ریکاوری

ترکیب طلایی: رمزگشایی از منابع اصلی



+



=



تامین کننده اصلی پروتئین
(حاوی کازئین و وی)

مسئول حفظ، ترمیم و رشد عضلات و
سلامت متابولیک.

منبع غنی کربوهیدرات، انرژی سریع
و مواد معدنی (پتاسیم)

مسئول تامین سوخت تمرین و ریکاوری
گلیکوژن.

موز به تنهایی پروتئین بالایی ندارد؛ راز عضله سازی این ترکیب، در پروتئین باکیفیت
و آمینواسیدهای ضروری شیر نهفته است. ¶

ارزش غذایی پایه (یک لیوان استاندارد)



۷ تا ۱۰ گرم
پروتئین



۳۰ تا ۴۰ گرم
کربوهیدرات



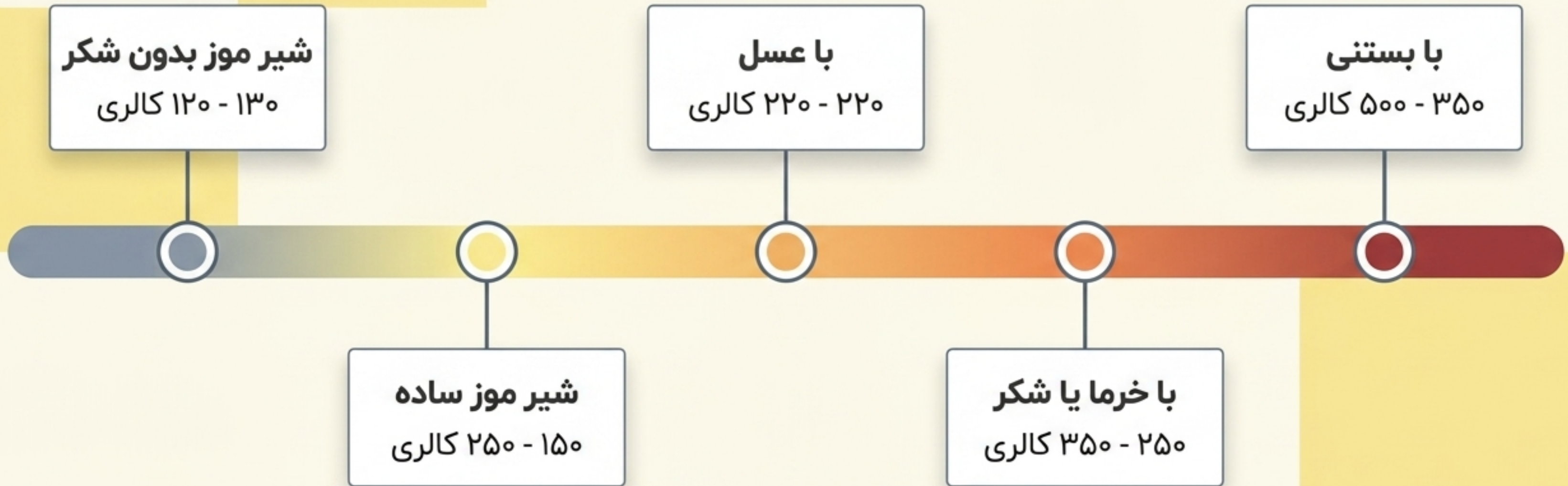
۱۵۰ تا ۲۵۰
کالری



۳ تا ۸ گرم
چربی

حاوی مقادیر متوسط کلسیم و پتاسیم.

طیف کالری: از رژیمی تا بمب انرژی



خرما و عسل کالری را به شدت بالا می‌برند، اما قند طبیعی و انرژی مضاعف برای ورزشکاران فراهم می‌کنند. نسخه بدون شکر بهترین انتخاب برای کنترل وزن است.

پارادوکس وزن: آیا شیر موز چاق کننده است؟

شیر موز به خودی خود جادو نمی کند؛ میزان کالری روزانه شما تعیین کننده است.

افزایش وزن / مازاد کالری

- نیازمند دریافت انرژی بیشتر از نیاز بدن.
- **ترکیب پیشنهادی:** شیر پرچرب + خرما، عسل یا کره بادام زمینی.
- **بهترین استفاده:** در کنار وعده های غذایی پرکالری.



کاهش وزن / کسری کالری

- نیازمند دریافت انرژی کمتر از نیاز بدن.
- **ترکیب پیشنهادی:** شیر کم چرب + بدون شکر.
- **مکانیسم:** پروتئین و فیبر به کنترل اشتها، اشتها و ایجاد حس سیری طولانی مدت کمک می کنند.

ارتقاء عضله سازی: پروتکل شیر موز + پروتئین وی



جذب سریع

افزایش چشمگیر پروتئین روزانه با جذب سریع؛ ایده آل برای رشد و هایپرتروفی عضلات.

سوخت گیری مجدد

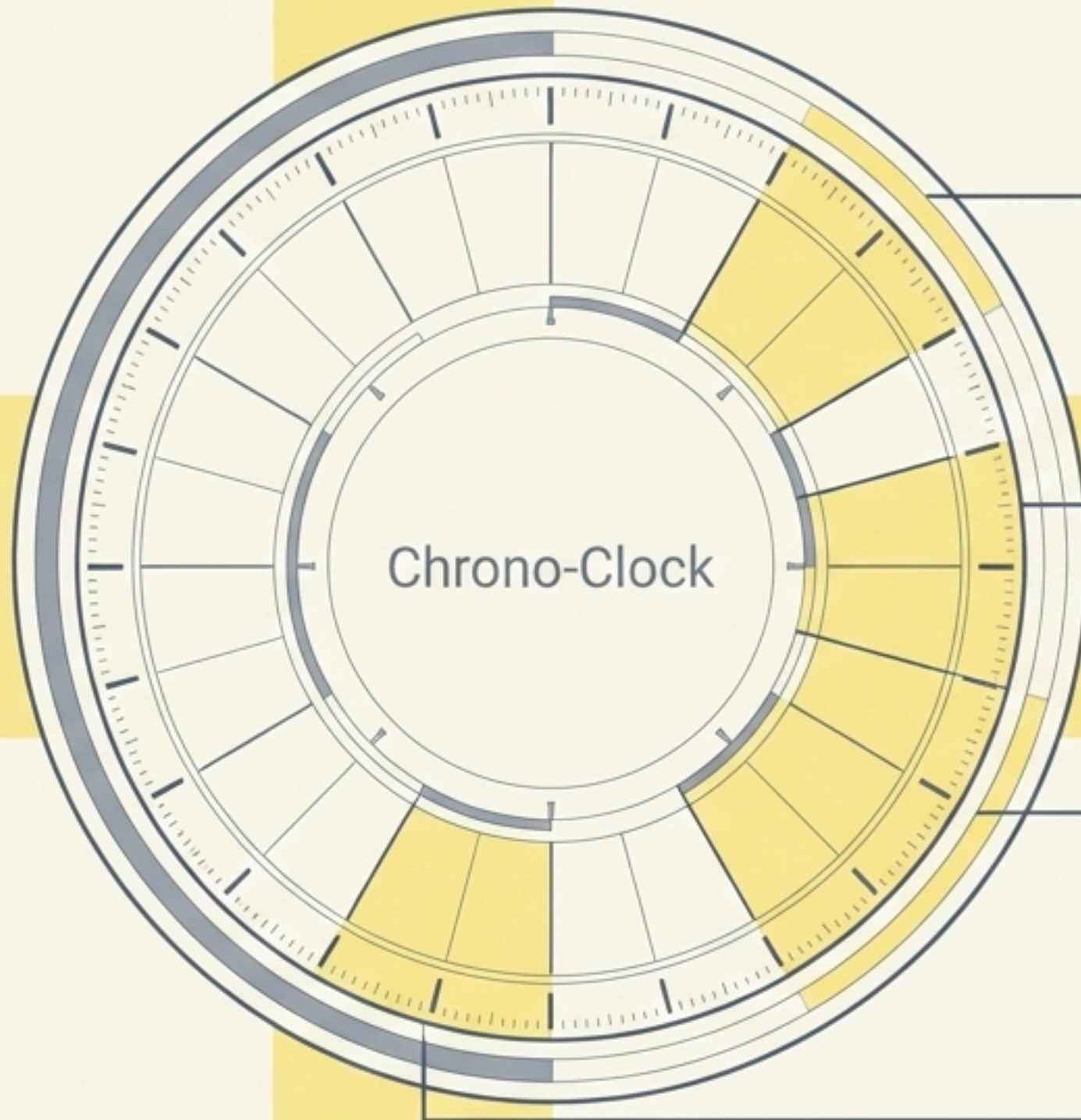
کربوهیدرات ها، ذخایر گلیکوژن از دست رفته در تمرینات سنگین را بلافاصله بازسازی می کنند.

بستر مغذی

تامین مایعات، کلسیم و پروتئین پایه (کازئین) برای ریکاوری پایدار.

بهترین زمان مصرف: بلافاصله (پنجره طلایی) پس از تمرینات سنگین مقاومتی.

ساعت بیولوژیک شیر موز (زمان بندی هدفمند)



صبحانه

شروع روز / تامین کربوهیدرات سریع و پروتئین پایه برای انرژی روزانه.

قبل تمرین - ۲ تا ۳ ساعت قبل

سوخت گیری / تامین کربوهیدرات لازم برای به حداکثر رساندن عملکرد ورزشی.

بعد تمرین

پنجره ریکاوری / بازسازی بافت عضله و جبران ذخایر انرژی با ترکیب پروتئین و کربوهیدرات.

قبل خواب

ریکاوری شبانه / تامین آمینواسیدها در طول خواب و جلوگیری از گرسنگی.

پروتکل شبانه: چرا قبل از خواب؟

ریکاوری عضلانی



پروتئین کازئین موجود در شیر به آرامی هضم شده و در طول شب، جریانی پیوسته از آمینواسیدها را برای ترمیم عضلات فراهم می‌کند.

شارژ انرژی



کربوهیدرات موجود در موز، ذخایر انرژی کبد و عضلات را برای روز بعد و تمرینات صبحگاهی تکمیل می‌کند.

کنترل اشتها

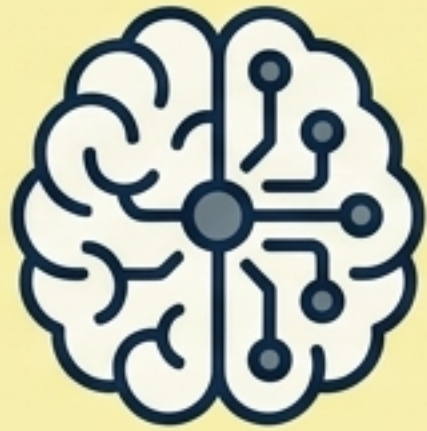


ترکیب پروتئین و کربوهیدرات باعث ایجاد حس سیری طولانی‌مدت شده و از ریزه‌خواری‌های مضر شبانه جلوگیری می‌کند.

ماتریس انتخاب: شیر موز هدفمند شما

هدف شما	ترکیب پیشنهادی	بهترین زمان
↓ کاهش وزن و کات	شیر کم چرب + موز کوچک (بدون شکر/افزودنی)	صبحانه یا عصرانه (به عنوان میان وعده سیرکننده)
عضله سازی خالص	شیر استاندارد + موز + ۱ اسکوپ پروتئین وی	بلافاصله بعد از تمرین یا قبل از خواب
↑ افزایش وزن و حجم	شیر پرچرب + موز بزرگ + خرما، عسل و مغزها	در کنار وعده های اصلی یا قبل از تمرینات سنگین

سه قانون طلایی شیر موز



ابزار وابسته به هدف.

به تنهایی چاق یا لاغر نمی‌کند. شیر موز یک ابزار است. تاثیر آن مستقیماً به مازاد یا کسری کالری کل روزانه و زمان بندی مصرف شما بستگی دارد.



کالری کاملاً در کنترل شماست.

یک لیوان می‌تواند از ۱۳۰ تا ۵۰۰ کالری متغیر باشد. هر افزودنی (خرما، عسل، شکر) این نوشیدنی را از یک میان وعده رژیمی به یک بمب افزایش وزن تبدیل می‌کند.



پروتئین از شیر است، نه موز.

موز فقط انرژی و کربوهیدرات می‌دهد؛ برای عضله سازی، کیفیت و نوع شیر (یا افزودن مکمل وی) کلیدی است.