

سوپرفود عضله سازی و سلامتی



جو دوسر پرک آلمانی



راهنمای جامع تغذیه، ریکاوری
و ارتقای عملکرد فیزیکی



لوگو
پارسی پودر

Presented by
Parsi Powder





فاقد گلوتن

(ایده‌آل برای گوارش
و کاهش وزن)

پخت فوری

(گزینه ایده‌آل برای
صبحانه سریع)

کربوهیدرات پیچیده

(منبع انرژی پایدار)

غله‌ای برای اوج عملکرد

جو دوسر پرک فوری آلمانی، یکی از باکیفیت‌ترین و سالم‌ترین غلات کامل در بازار است. این محصول با دانه‌های کرم‌رنگ و بافت نرم، بدون نیاز به زمان طولانی پخت، منبعی غنی از فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را فراهم می‌کند.

پروفایل ریزمغذی‌ها: مورتورخانه سلولی

تامین‌کننده حیاتی‌ترین عناصر برای متابولیسم، اکسیژن‌رسانی و ریکاوری عضلانی در هر وعده.



همراه با مقادیر ارزشمندی از کلسیم، پتاسیم، ویتامین B6 و ویتامین B3.

جو در برابر جو دوسر: تفاوت در چیست؟

جو دوسر پرک	جو	بافت و طعم
نرم‌تر و لذیذتر 	سفت‌تر	
سریع و فوری 	نیاز به پخت طولانی	زمان آماده‌سازی
بسیار بالا - ایده‌آل برای عضله‌سازی 	متوسط	ارزش پروتئینی
غنی - عالی برای سلامت گوارش 	کمتر	فیبر محلول

جو دوسر، به ویژه نوع پرک آن، به دلیل بافت نرم‌تر، جذب سریع‌تر و پروفایل پروتئینی قدرتمندتر، انتخاب اول ورزشکاران است.



مکانیزم اثر دوگانه در بدن



عملکرد ورزشی

1. انرژی پایدار
(تامین سوخت تمرینات سنگین
با کربوهیدرات پیچیده)



2. ریکاوری سریع
(جلوگیری از تحلیل عضلات پس
از تمرین)



3. حفظ کات عضلانی
(جذب بهینه مواد مغذی در دوران
چربی سوزی)



سلامتی و پیشگیری



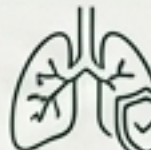
1. تنظیم قند خون
(جلوگیری از نوسانات ناگهانی گلوکز
به کمک فیبر محلول)



2. حفاظت از قلب
(کاهش ریسک بیماری‌های قلبی
با آنتی‌اکسیدان‌های قوی)



3. محافظت تنفسی
(کاهش خطر ابتلا به آسم از طریق
فیبر غلات)



4. کاهش وزن
(کنترل اشتها و ایجاد سیری
طولانی‌مدت)



چرا بدنسازان به جو دوسر نیاز نیاز دارند؟



فیبر فراوان: کات عضلانی

بهبود هضم، جذب بهینه مواد مغذی و حفظ احساس سیری در دوران کات



کربوهیدرات پیچیده: سوخت بی‌وقفه

تأمین انرژی پایدار و طولانی‌مدت برای برای اجرای سنگین‌ترین تمرینات



منبع غنی پروتئین: سنتز پروتئین

فراهم کردن آمینواسیدهای ضروری برای بازسازی بافت‌ها و رشد عضلات



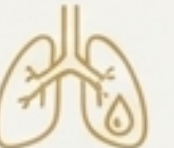
چربی‌های سالم: تنظیم هورمونی

حاوی اسیدهای چرب مفید برای حمایت از سطح هورمون‌های سازنده با کمترین میزان چربی اشباع



سرشار از منیزیم: ضد اسپاسم

نقش حیاتی در انقباض عضلانی، کاهش گرفتگی‌ها و ارتقای کیفیت ریکاوری



نیروگاه آهن: اکسیژن‌رسانی

بهبود جریان اکسیژن به عضلات و جلوگیری از خستگی زودرس در حین تمرین

استراتژی زمان‌بندی مصرف: قبل و بعد از تمرین



جو دوسر پرک، موتور سوخت‌وساز بدن شما را در تمامی ساعات شبانه‌روز تنظیم می‌کند.



جدول ترکیبات استراتژیک بر اساس هدف تمرینی

مزیت	ترکیب	هدف
تأمین پایدار گلیکوژن و افزایش استقامت.	جو دوسر + شیر کم چرب + موز + عسل + دارچین	پمپ انرژی (قبل تمرین)
بازسازی سریع فیبرهای عضلانی و ترمیم ذخایر انرژی.	جو دوسر + پودر پروتئین وی + مغزها + توت فرنگی	ریکاوری (بعد تمرین)
ایجاد سیری طولانی مدت، کنترل انسولین و حفظ عضله.	جو دوسر + ماست ایسلندی + دانه چیا + بلوبری	کات و چربی سوزی
تأمین کالری باکیفیت برای افزایش حجم.	جو دوسر + کره بادام زمینی + شیر کامل + خرما + پودر مالت	حجم دهی (گینر خانگی)

نکته حرفه‌ای: در دوره حجم از چربی‌های سالم (کره بادام زمینی/آجیل) استفاده کنید. در دوره کات، محصول را با آب یا شیر گیاهی آماده نمایید.

طرز تهیه استاندارد برای سلامت قلب و عروق

۱۰۰ گرم جو پرک + ۱ لیوان شیر جو دوسر

۱



تست کردن

جو پرک را درون قابلمه با حرارت ملایم تفت دهید تا تغییر رنگ داده و عطر آن آزاد شود.

۲



ترکیب

شیر جو دوسر (بدون کلسترول و چربی حیوانی) را افزوده و مخلوط کنید.

۳



قوام دهی

حرارت را کم کرده و تا زمان رسیدن به غلظت ایده آل صبر کنید.

۴



سرو

از روی حرارت برداشته، استراحت کوتاهی دهید و به عنوان یک بمب ویتامین و فیبر میل کنید.



اوتمیل یخچالی: سریع‌ترین سوخت صبحگاهی

محبوب‌ترین روش مصرف میان بدنسازان حرفه‌ای. ترکیبی که در طول شب استراحت کرده و آماده مصرف در شلوغ‌ترین صبح‌هاست.

✓ بافتی نرم و حلیم‌مانند

✓ هضم فوق‌العاده آسان و جذب بالا

✓ بدون نیاز به هیچ‌گونه پخت و پز

 فرمول

پودر جو دوسر + شیر کم‌چرب / شیر سویا / ماست ایسلندی +
استراحت شبانه در یخچال. قابل ترکیب با دانه کتان، گردو و عسل طبیعی.

چرا پارسی پودر؟

معتبرترین مرجع تخصصی برای خرید جو دوسر پرک آلمانی اصل.



**تضمین اصالت
آلمانی**

بالاترین کیفیت و بافت
نرم، واردات مستقیم



**بهترین قیمت
بازار**

حذف واسطه‌ها و فروش
با قیمت رقابتی



تضمین تازگی

بوی مطبوع و بدون
هیچ‌گونه ناخالصی یا
ماندگی



**ارسال سریع به
سراسر کشور**

تحويل فوری سفارشات
در کوتاه‌ترین زمان



**پرداخت درب
منزل**

پرداخت مطمئن به مامور
تیپاکس هنگام تحويل

دارای پشتیبانی تخصصی فروش جهت مشاوره رایگان و خرید در حجم‌های مختلف

جمع‌بندی: یک غله، بی‌نهایت کاربرد

جو دوسر پرک فوری آلمانی؛ غله‌ای رژیمی، بدون گلوتن و سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر، پروتئین و ویتامین‌های گروه B است.



تامین پایدار انرژی

جو دوسر پرک فوری آلمانی؛ غله‌ای رژیمی بدون گلوتن و تضمین گروه است.



ریکاوری عمیق عضلات

ریکاوری عمیق عضلات، بیبر، پروتئین‌های تمرینات و بدون شربی است.



ایجاد سیری و کنترل وزن

ایجاد سیری و کنترل وزن با تغذیه خود را با پارسی پودر ارتقا..