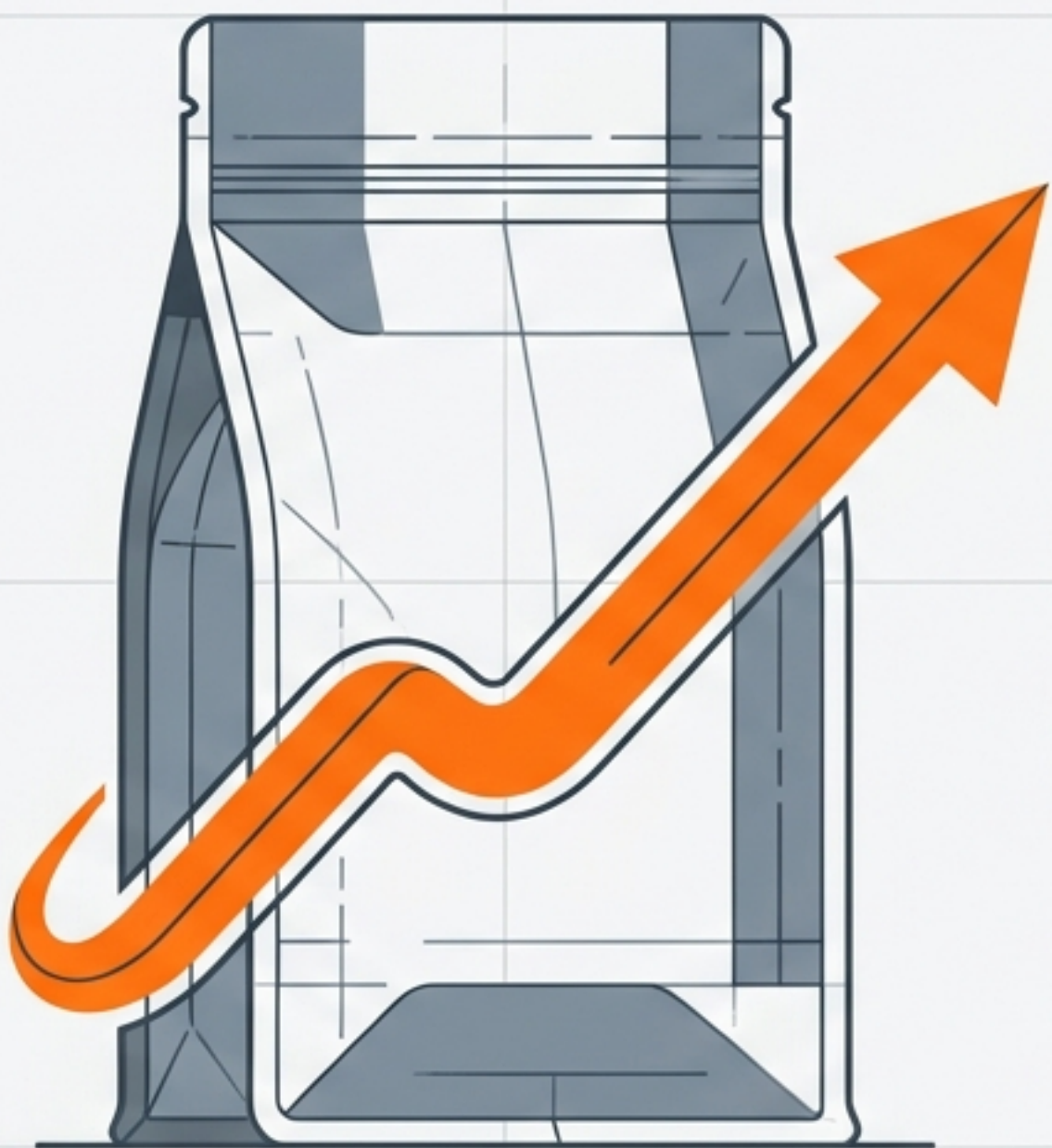




پودر سیب زمینی مگز: سوخت نهایی برای دوره حجم

راهکاری علمی برای تامین کربوهیدرات،
افزایش انرژی تمرین و غلبه بر چالش
چالش‌های سخت وزن گیرها.

چالش سخت وزن گیرها (Hard Gainers) در دوره حجم



پر شدن زودهنگام معده و دشواری
فیزیکی در مصرف حجم بالای غذاهای کامل.



نیاز به مازاد کالری پیوسته و دریافت
کربوهیدرات بالا برای حفظ فاز آنابولیک.

راهکار: انتقال از "غذاهای حجیم" به "سوخت‌های متراکم و زودجذب".

آناتومی یک سوخت استاندارد

استاندارد: ترکیبات پودر مگز



مالتودکسترین
(کربوهیدرات زود جذب
برای اسپایک سریع انرژی)



ویتامین های C و B6
(پشتیبانی از متابولیسم انرژی و
کاهش خستگی)



پودر سیب زمینی
(منبع اصلی کربوهیدرات پیچیده
برای انرژی پایدار)



پودر کاکائو
(طعم دهنده طبیعی و حاوی
آنتی اکسیدان)

داشبورد ارزش غذایی (در هر ۱۰۰ گرم)

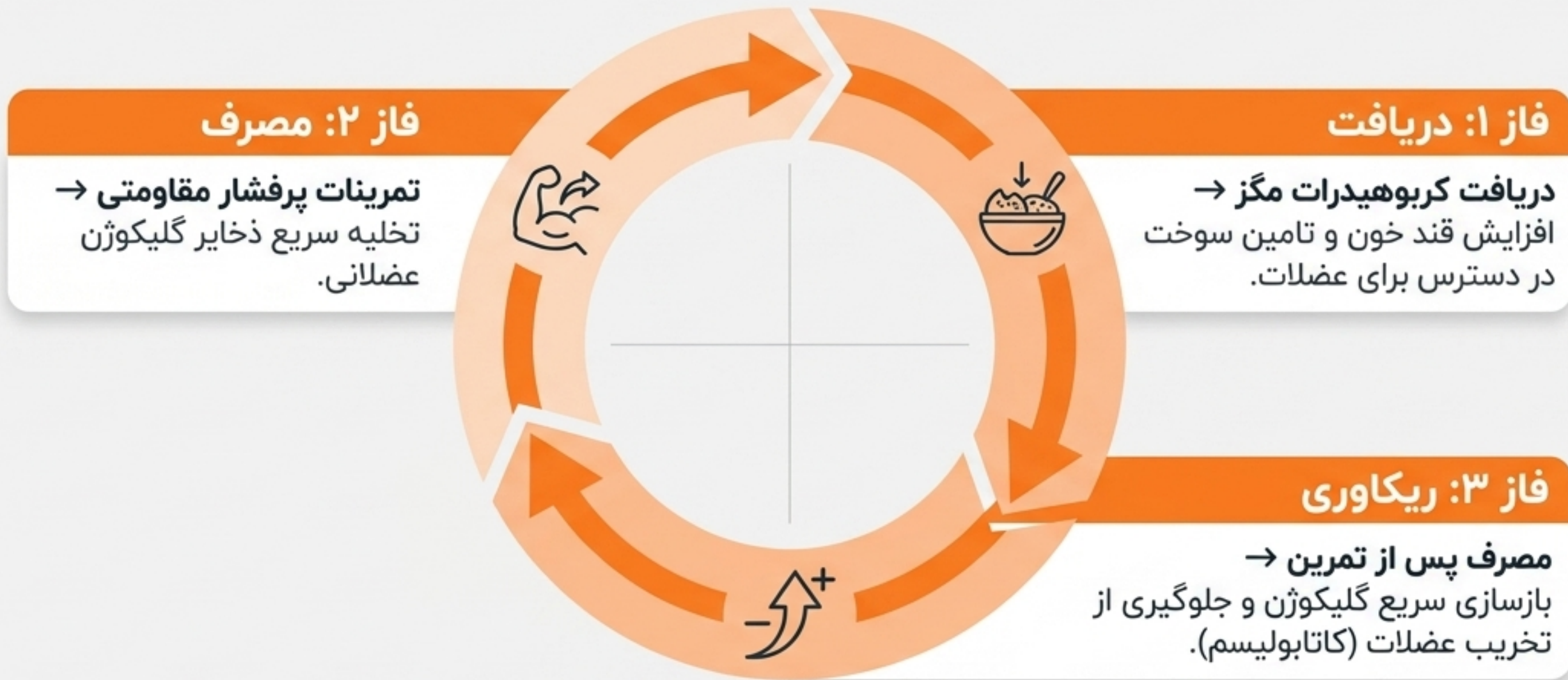
انرژی: ۲۵۸ کیلوکالری



(کلسترول: صفر | قند: ۳.۵۲ گرم)



مکانیسم اثر: چرخه گلیکوژن و تامین انرژی



بر اساس بیانیه انجمن بین‌المللی تغذیه ورزشی (ISSN)، دریافت زمان‌بندی‌شده کربوهیدرات، کلید حفظ ذخایر گلیکوژن و تامین سوخت تمرین است.

استراتژی زمان‌بندی: ماتریس کاربرد دوگانه

بعد از تمرین (Post-Workout)

- **هدف:** ریکاوری و توقف تخریب عضله
- **عملکرد:** دریافت فوری کربوهیدرات جهت سنتز مجدد و بازسازی ذخایر گلیکوژن تخلیه شده

قبل از تمرین (Pre-Workout)

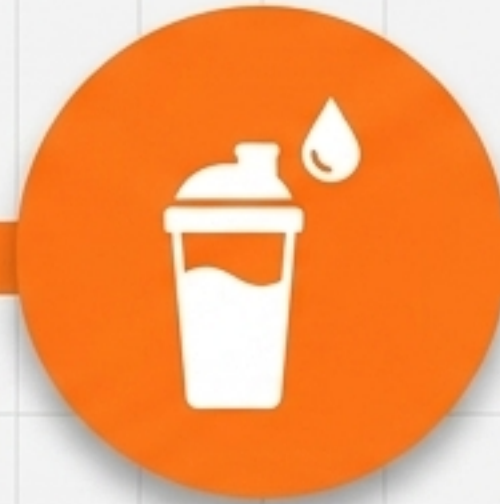
- **هدف:** تامین انرژی و سوخت موتور عضلانی
- **عملکرد:** شارژ ذخایر کربوهیدرات برای به حداکثر رساندن شدت فعالیت بدنی

پروتکل آماده‌سازی و دوز مصرف



مرحله ۳: مصرف

در وعده‌های غذایی یا اطراف
زمان زمان تمرین



مرحله ۲: ترکیب

حل کردن کامل در مقدار مناسبی آب



مرحله ۱: پیمانه

۴۰ گرم پودر مگز

توجه: دوز یکسانی برای همه وجود ندارد! مقدار نهایی باید بر اساس وزن بدن، نیاز روزانه به کربوهیدرات، کالری کل رژیم و شدت تمرین شخصی‌سازی شود. (شرایط نگهداری: جای خشک، خنک و دور از نور خورشید).

ترکیب طلایی هایپرتروفی



پودر سیب‌زمینی به تترهایی عضله‌ساز نیست. برای تکمیل رژیم افزایش وزن، مصرف همزمان این مکمل با یک منبع پروتئینی (مانند پروتئین وی) در یک وعده، در کنار مازاد کالری و تمرین مقاومتی ضروری است.

چرا پارسی پودر؟ (تضمین کیفیت و اصالت)



سفارش آنلاین

ثبت اینترنتی و
دسترسی سریع و
بی‌دردسر



راهنمای خرید

مشاوره برای انتخاب
مکمل متناسب با
برنامه غذایی



ارسال مطمئن

بسته‌بندی ایمن برای
حفظ سلامت
محصول



قیمت به‌روز

تضمین شفافیت
قیمت‌ها در زمان
خرید



بررسی مشخصات

دسترسی به ترکیبات
و ارزش غذایی دقیق
پیش از سفارش

مسیر افزایش وزن خود را ارتقا دهید

پودر سیب زمینی مگز: ساده ترین و کاربردی ترین
روش برای تامین کربوهیدرات و تکمیل کالری دوره
حجم.



مشاهده و سفارش در Parsi-Powder.com