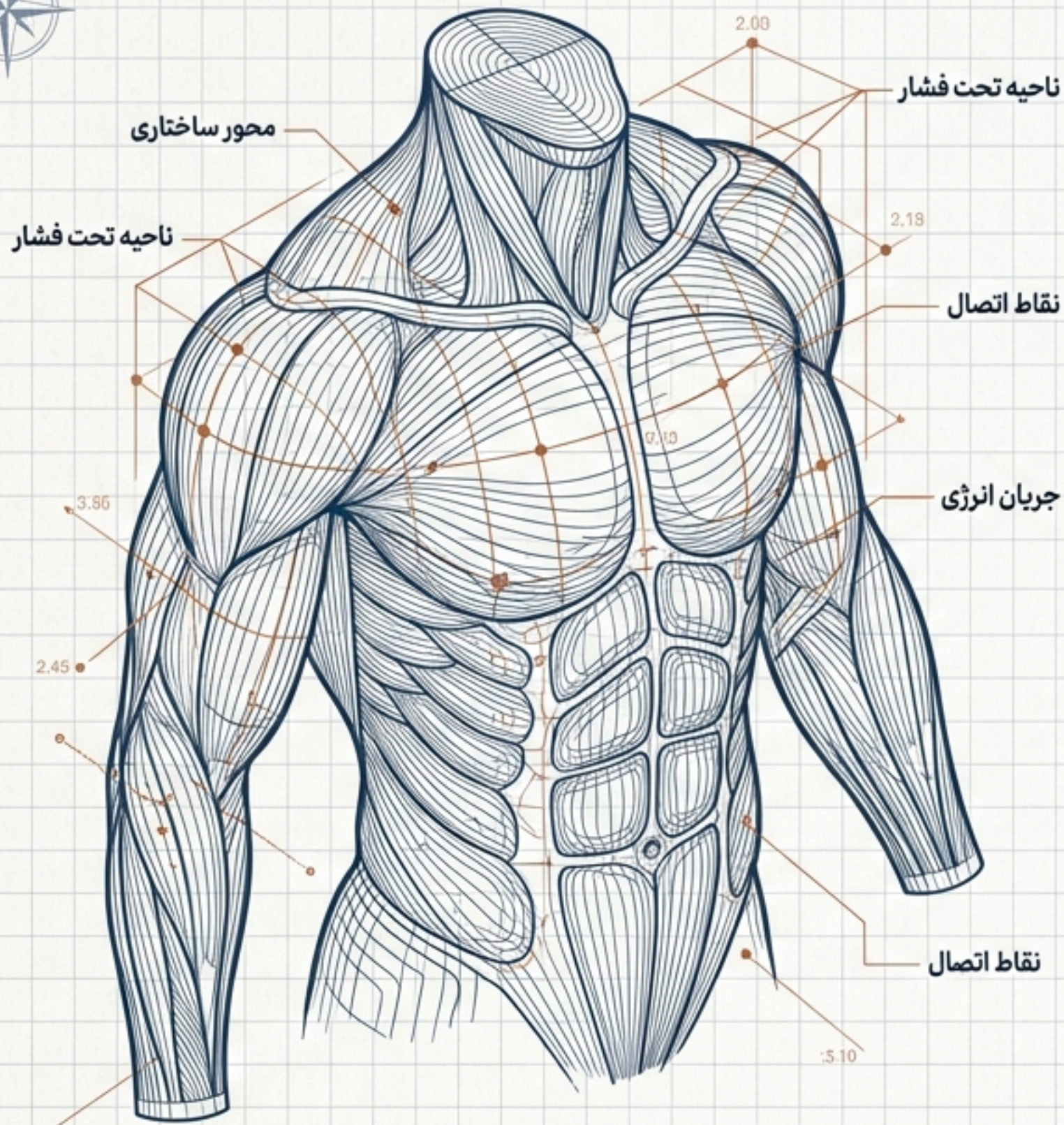




0 50 100 200

CONFIDENTIAL
BLUEPRINT



معماری حجم: سیستم عضه سازی پارسی ماسل

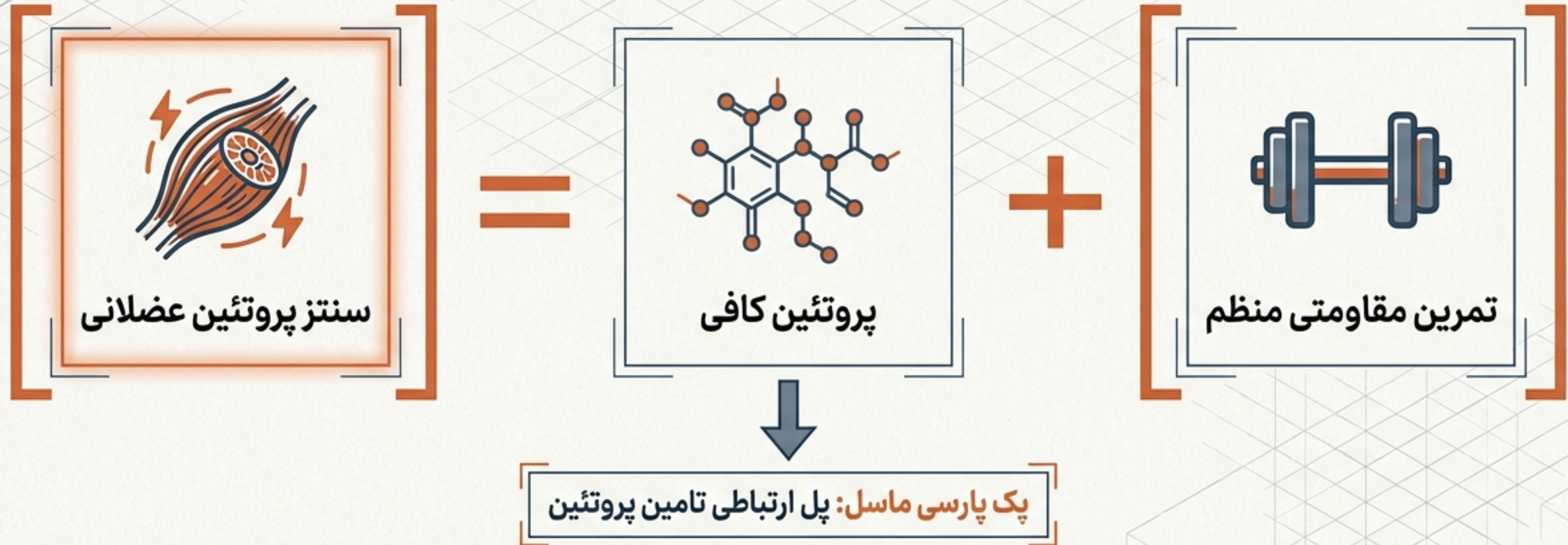
راهنمای جامع و ابزار دقیق تغذیه ای برای پشتیبانی
از رشد، ریکاوری و استقامت در دوره حجم.

نمای ایزومتریک - مقطع عرضی سیستم عضلانی



CONFIDENTIAL
BLUEPRINT

علم رشد: معادله هایپرتروفی



بر اساس مطالعات انجمن بین المللی تغذیه ورزشی (ISSN)، این معادله پایه و اساس افزایش توده عضلانی است. - پک پارسی ماسل به عنوان پل ارتباطی برای تامین بی نقص متغیر پروتئین کافی و پشتیبانی از تمرین مقاومتی طراحی شده است.

اکوسیستم پاریسی ماسل چیست؟

رشد عضلات

تامین بلوک‌های سازنده (پروتئین وی و آلبومین) برای افزایش توده خالص.

ریکاوری

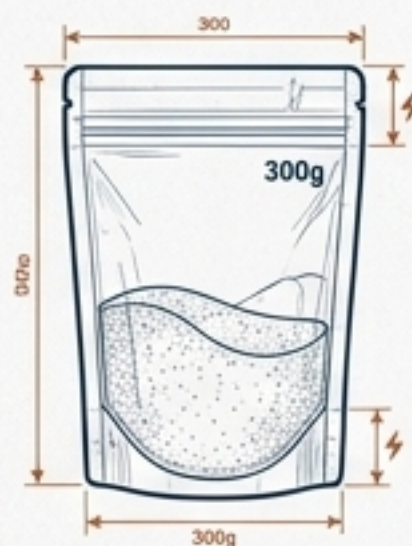
بازسازی سریع فیبرهای آسیب‌دیده پس از تمرینات سنگین.

قدرت تمرینی

حفظ و ارتقای توان خروجی حین تمرین (کراتین).

یک مجموعه یکپارچه برای مدیریت هوشمندانه‌تر پروتئین روزانه و ریکاوری در کنار تمرینات مقاومتی.

موجودی انبار: اجزای سازنده معماری



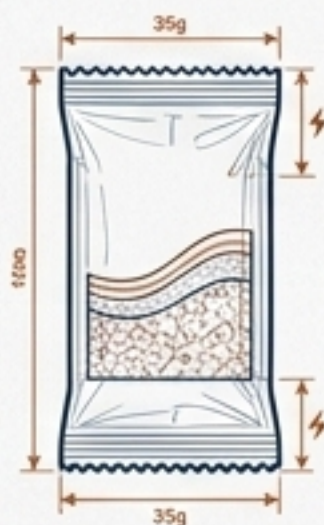
کراتین فودکم (۳۰۰ گرم)
موتور محرک قدرت و عملکرد تمرینی.



آلبومین سفیده تخم مرغ (۲ کیلوگرم)
تکمیل پروتئین روزانه و رشد مداوم.



وی ۸۰٪ گلیسیران (۲ کیلوگرم)
تامین سریع پروتئین و ریکاوری.



گرانولا ساشهای (۳۵ گرم)
میان وعده تامین انرژی و بخشی از کالری.

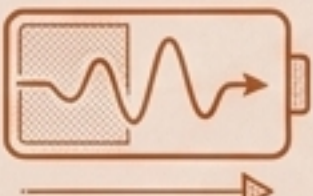


زینک + ویتامین C (۳۰ عدد)
ریزمغذی های ضروری برای جبران تخلیه سلولی.



شیکر بدنسازی (۱ عدد)
ابزار آماده سازی بدون دردسر مکمل ها.

ماتریس پروتئین دوگانه: چرا هر دو؟

 پروتئین آلبومین (سفیده تخم مرغ) 	 پروتئین وی ۸۰٪	
پیوسته و پایدار	بسیار سریع	سرعت جذب
صبح، میان وعده ها یا ترکیب با غذا	بلافاصله بعد از تمرین	پنجره مصرف
تامین ۲۴ تا ۲۶ گرم پروتئین در هر ۳۰ گرم پودر برای تکمیل سهمیه روزانه.	توقف تخریب عضله و استارت فوری ریکاوری.	هدف بیولوژیک

ایجاد تنوع در منابع پروتئینی برای جریان مداوم آمینواسیدها در خون.

کراتین: موتور محرک قدرت

کراتین پروتئین نیست.

شارژ مجدد ذخایر انرژی سلولی (ATP) برای عضلات تحت فشار



افزایش قدرت و توانایی بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر

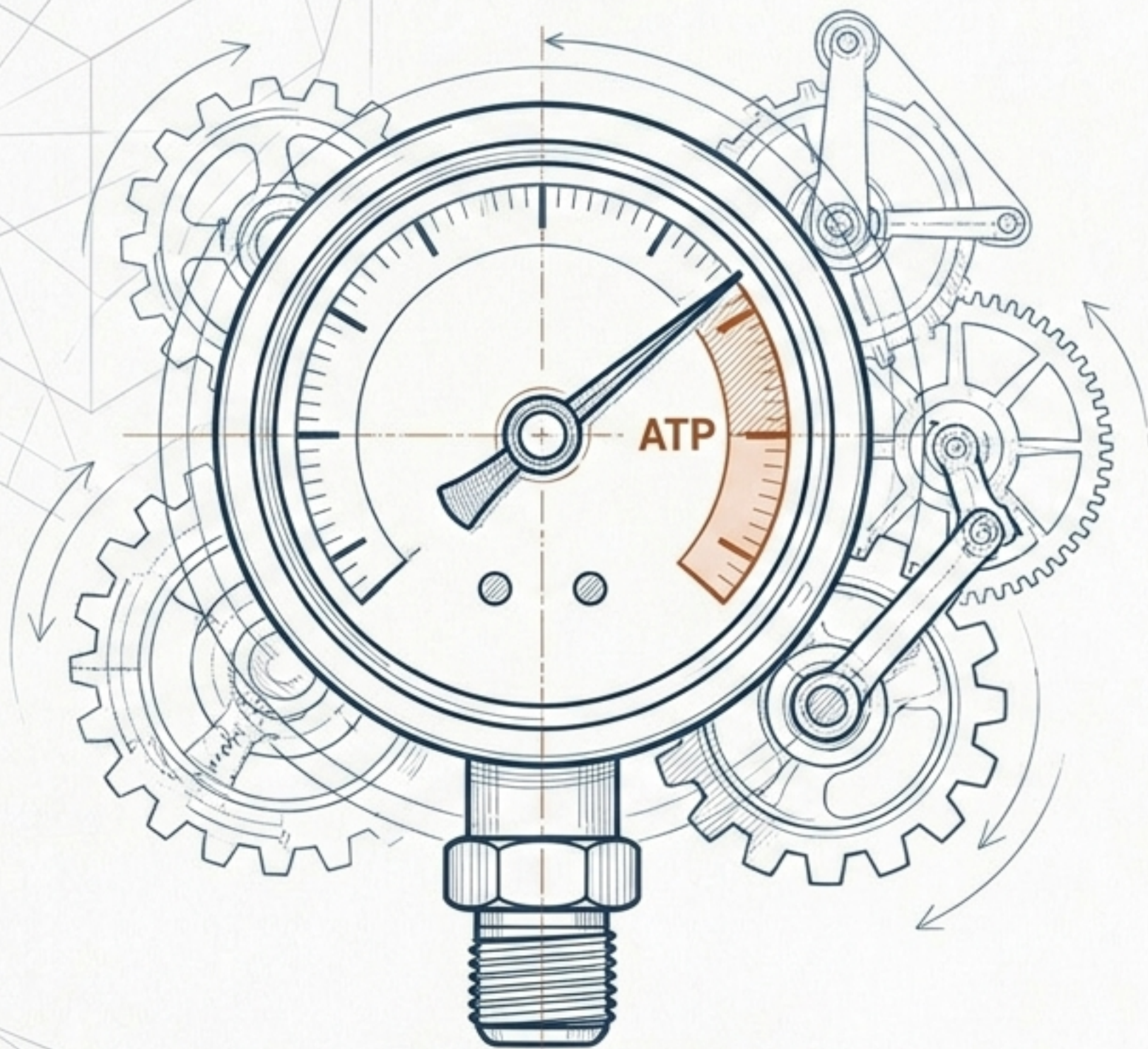


ایجاد محرک بزرگ‌تر برای فیبرهای عضلانی



بازسازی قوی‌تر توسط پروتئین‌ها

★ **دوز طلایی:** ۵ گرم در روز (تامین شده توسط کراتین فودکم).



ابزارهای پشتیبانی و ریزمغذی‌ها



شیکر (تسهیل مصرف)
حلقه اتصال تمام پودرها؛
آماده‌سازی سریع و بدون گلوله
شدن مکمل‌ها در هر مکان.



زینک + ویتامین C
(ایمنی و ترمیم)

۱ قرص روزانه همراه غذا برای
جبران ریزمغذی‌هایی که طی تمرینات
سنگین دفع می‌شوند و پشتیبانی
از سیستم ایمنی.



گرانولا (تامین انرژی)

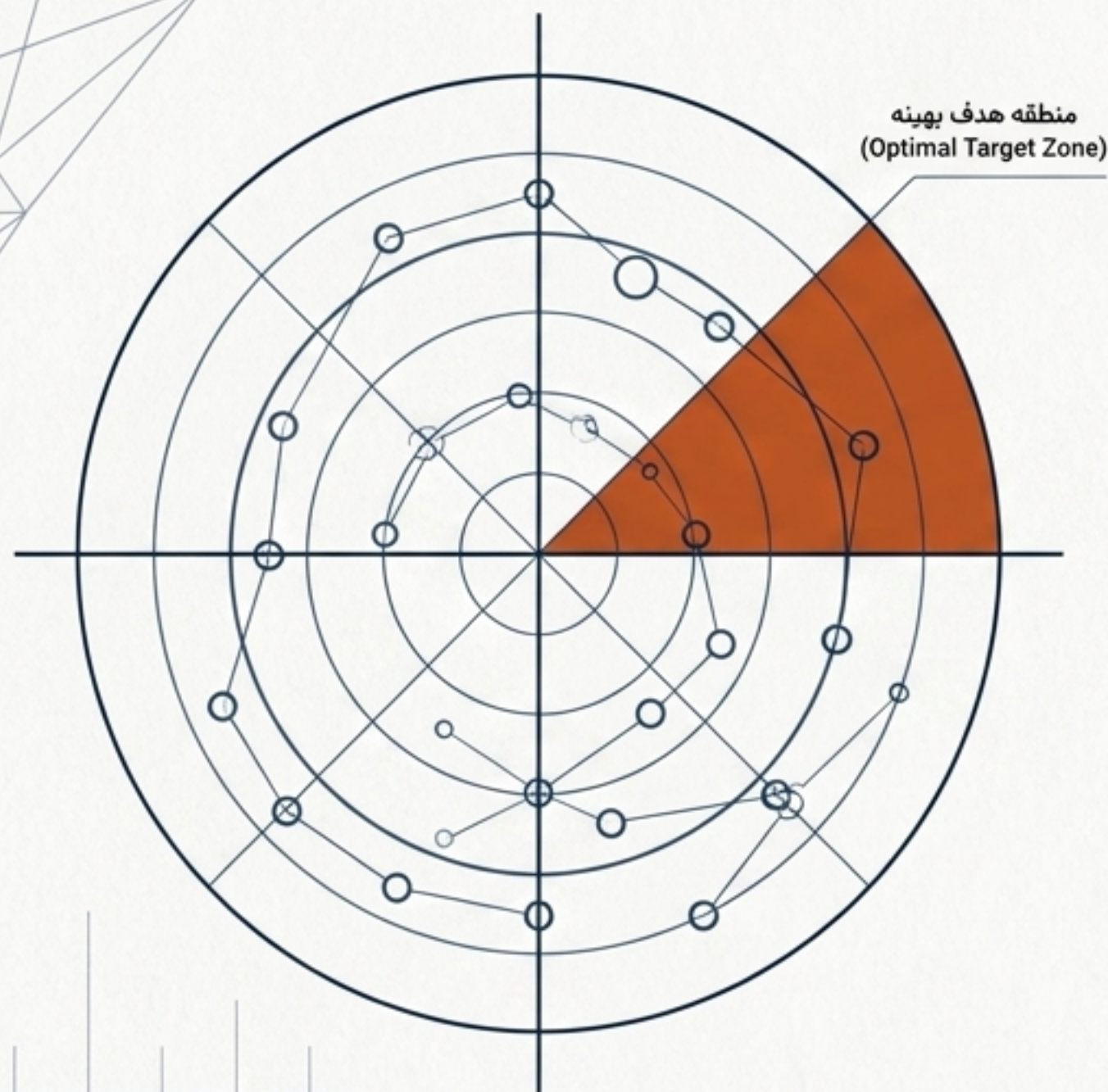
یک میان‌وعده کاربردی اطراف
برای کمک به تامین بخشی از
کالری مورد نیاز در دوره حجم.

موتور هم‌افزایی

این اجزا به صورت جداگانه کارآمد هستند، اما با هم، یک سیستم کامل برای پشتیبانی از دوره حجم می‌سازند.



این سیستم برای چه کسانی طراحی شده است؟



بدنسازان و ورزشکارانی که رسماً وارد دوره حجم (Bulking) شده‌اند.



افرادی که با رژیم غذایی معمول، در دریافت پروتئین کافی دچار چالش هستند.



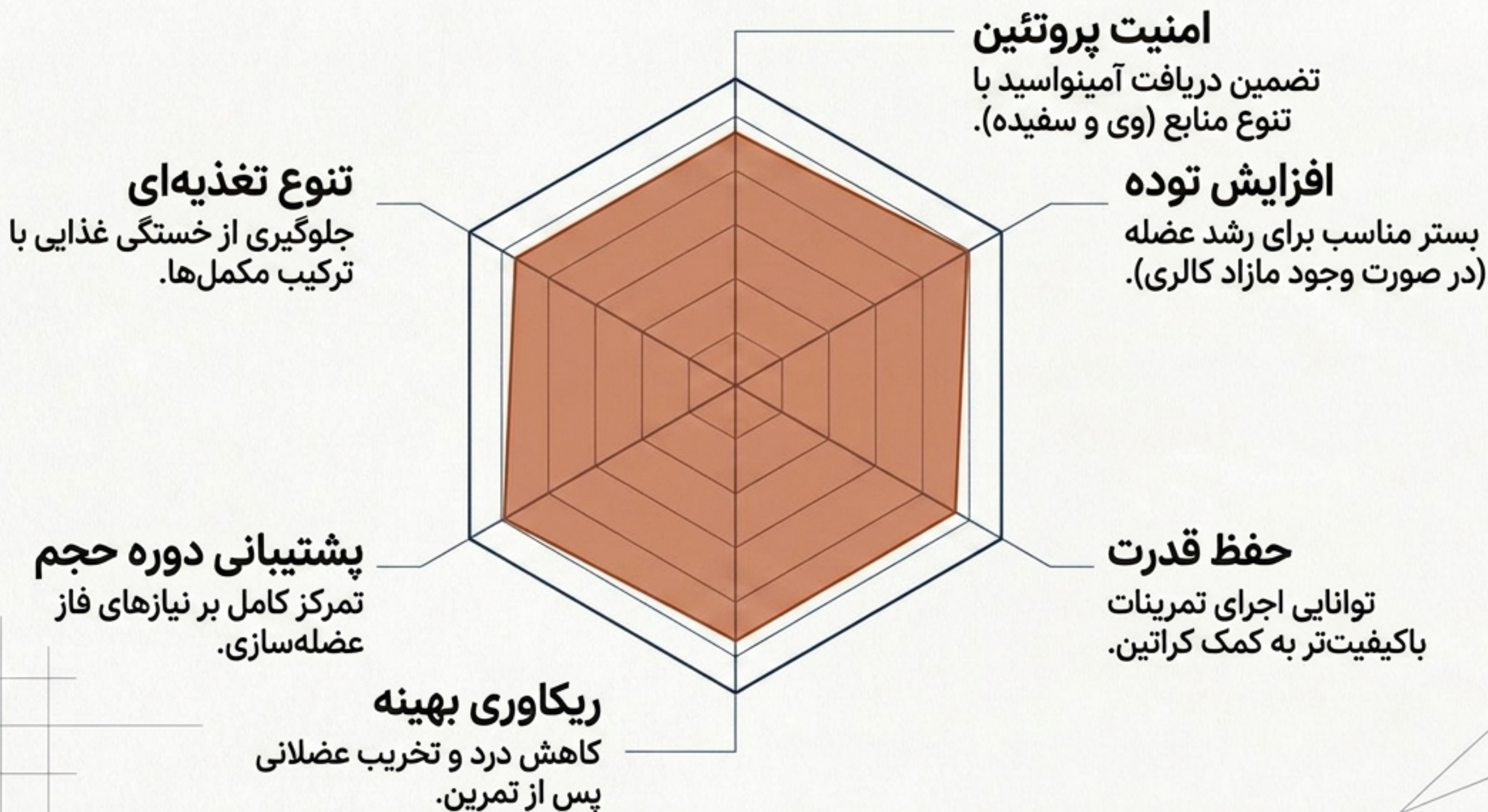
ورزشکارانی که در تمرینات مقاومتی دچار استپ قدرتی شده و نیاز به رکوردشکنی دارند.



کسانی که به دنبال مدیریت یکپارچه ریکاوری پس از تمرینات سنگین هستند.

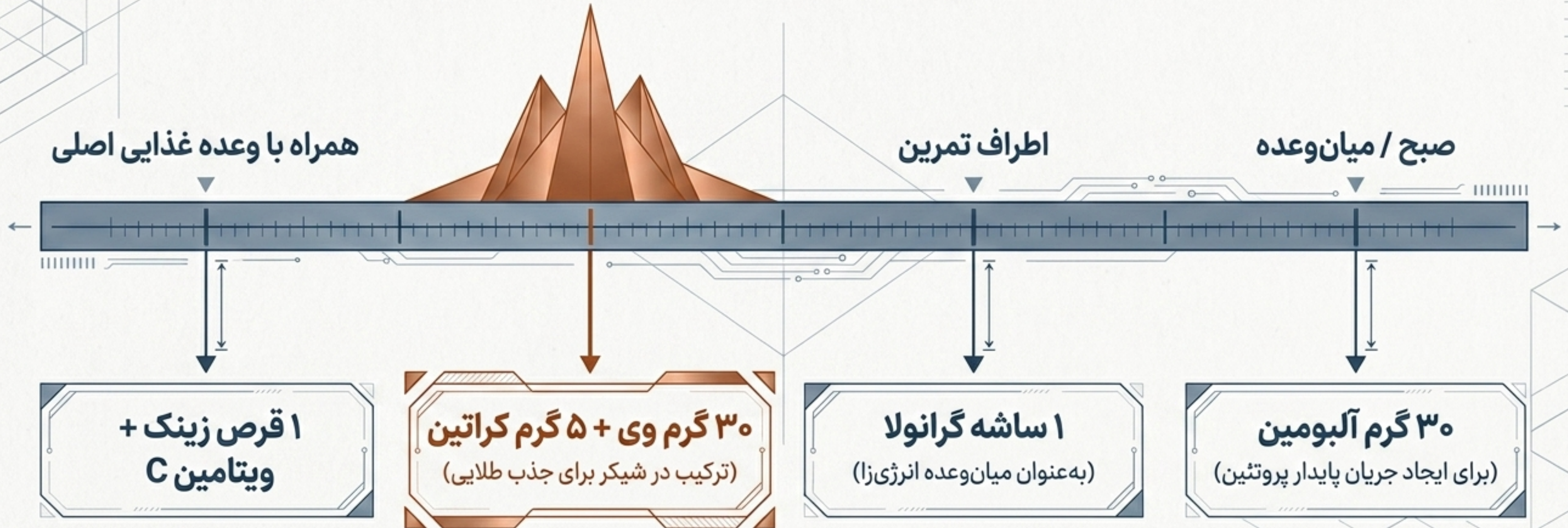


بازدهی سیستم: خروجی‌های مورد انتظار



پروتکل روز تمرین

نقطه اوج: بلافاصله بعد از تمرین



پروتکل روز استراحت و ریکاوری

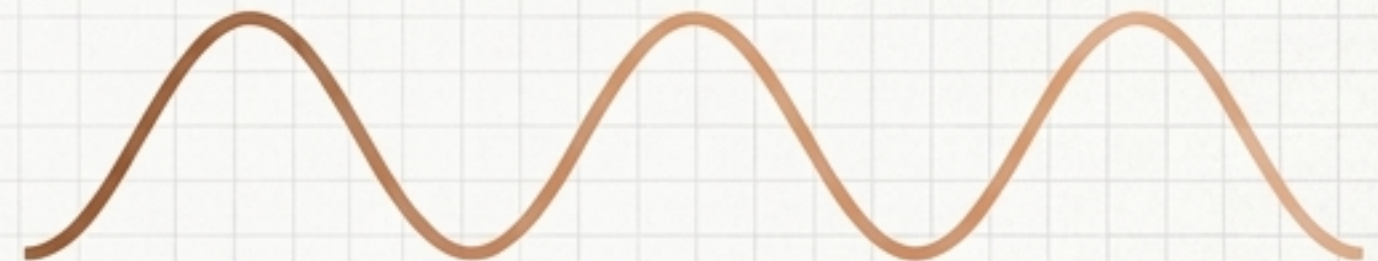
قانون ثابت

مصرف ۵ گرم کراتین در یک ساعت مشخص
(برای حفظ اشباع سلولی).



قانون متغیر

مصرف وی و آلبومین تنها بر اساس میزان پروتئینی که از غذای آن روز دریافت نکرده‌اید
(برای جبران کمبود رژیم).



انرژی: گرانبه‌ترین میان وعده روزمره.

حفظ ریزمغذی‌ها: زینک همچنان همراه یک وعده غذایی میل شود.

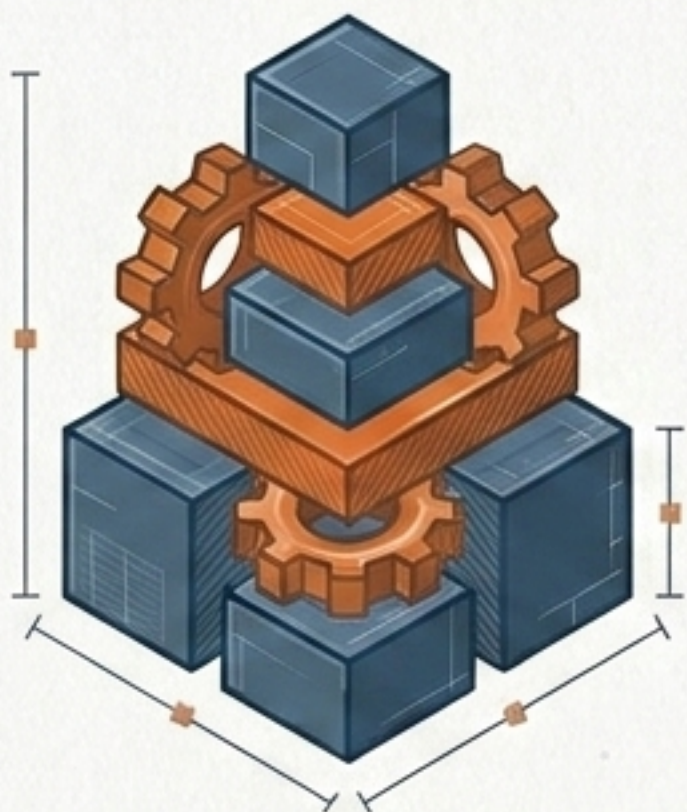
پیش‌نیازهای معماری: واقعیت عضله‌سازی



هیچ مکملی بدون برنامه تمرینی و تغذیه اصولی، رشد عضلات را تضمین نمی‌کند. این پک طراحی شده تا تلاش‌های شما را به حداکثر بازدهی برساند.

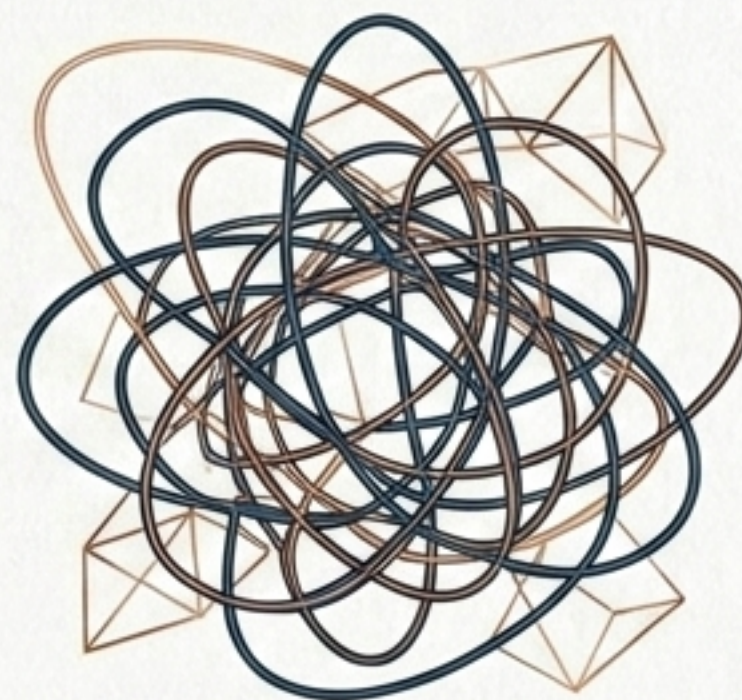
منطق سیستم: چرا یک پارسی ماسل؟

سیستم پارسی ماسل



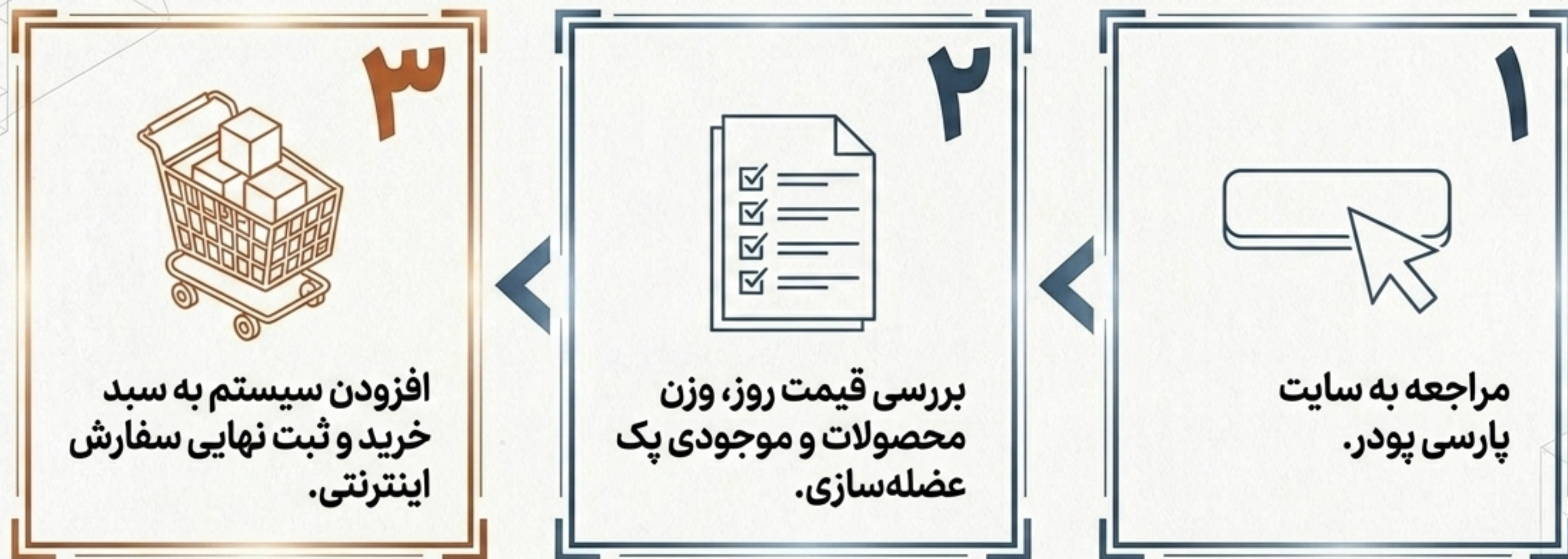
- طراحی هدفمند: تمامی اقلام دقیقاً برای سینرژی در دوره حجم انتخاب شده‌اند.
- سهولت: تهیه تمامی مکمل‌های اصلی در یک سفارش واحد.
- ارزش اقتصادی: با اعمال تخفیف‌های مجموعه، مقرون به صرفه‌تر از تهیه تک تک اقلام است.

خرید جداگانه



- حدس و گمان در انتخاب مکمل‌های سازگار
- پرداخت چندین هزینه ارسال
- احتمال عدم هماهنگی در دوزها

آغاز معماری عضله



ابزارها آماده‌اند. تمرین از شما.