

12 WEEK

TRANSFORMATION
& ONLINE COACHING

WORKOUT PROGRAM

GYM BASED

AB RIPPER

CUSTOM DIET

CARB CYCLE

FAT LOSS

CARDIO PLAN

SUPPLEMENT

GROCERY LIST

MALE OR FEMALE

MYOGENIX™
TECHNOLOGY OF MUSCLE



صفر
تا صد
چربی
سوزی





اهداف و انتظارات ۱۲ هفته پیش رو:

اول: سوزاندن چربی، حداقل ۲۰ پوند
دوم: توده عضلانی: ابتدا حفظ عضلات، در صورت امکان توسعه عضلات بدون چربی.
سوم: کات کردن، دستیابی به نهایت تفکیک عضلانی شگفت انگیز با شکلی جدید در سال جدید.

طرح و برنامه ۱۲ هفته ای رژیم غذایی:

در این طرح هر هفته به سه بخش تقسیم می شود که هر بخش به روزهای خاصی اختصاص می یابد.
*روزهای کربوهیدرات کم، سه روز در هفته
*روزهای کربوهیدرات متوسط، سه روز در هفته
*روز کربوهیدرات بالا، یک روز در هفته

طرح و برنامه ۱۲ هفته ای تمرینات هوازی:

برای دستیابی به نهایت چربی سوزی پیروی از یک برنامه تمرینی هوازی منظم در کنار برنامه تمرینی و رژیم غذایی میتواند مسیر رسیدن به این هدف را کوتاه تر کند، برای دستیابی به این هدف دو روش پیشنهاد می شود.

طرح و برنامه ۱۲ هفته ای مکمل های غذایی:

مکمل های غذایی با هدف جبران کمبود رژیم های غذایی تهیه و تولید شده اند. استفاده هوشمندانه از مکمل های غذایی می تواند دستیابی به اهداف را در کوتاه ترین زمان ممکن سازد البته به شرط آنکه در زمان و مقدار مناسب مصرف شود.

۶ روز تمرین با هدف چربی سوزی و تفکیک عضلانی
۱۲ هفته برنامه تمرینی با هدف چربی سوزی به همراه تمامی جزئیات لازم برای دستیابی به نهایت چربی سوزی و تفکیک عضلانی.

خلاصه تمرین

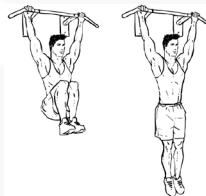
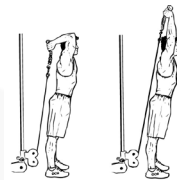
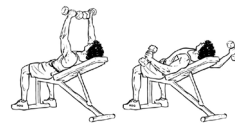
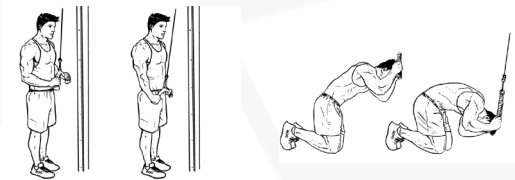
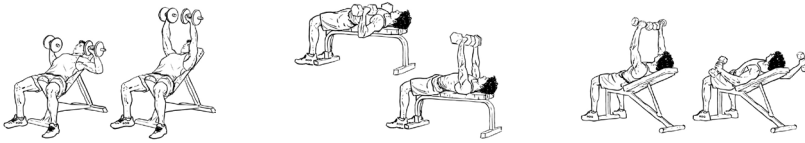
هدف اصلی: چربی سوزی
نوع تمرین: چند بخشی
سطح تمرین: مبتدی تا پیشرفته
روزهای تمرین: ۶ روز در هفته
تجهیزات مورد نیاز: هالتر، دمبل، سیم کش، ماشین، وزن بدن.
جنسیت مورد هدف: مرد و زن
نویسنده: Doug Lawrenson / Max Riley

ترجمه و تالیف: داود جعفری

برنامه تمرینی پیش رو به نحوی طراحی شده است که در مدت ۱۲ هفته بتوانید با افزایش فرآیند چربی سوزی به عضلات تفکیک شده با حداقل مقدار چربی دست یابید. پایه و اساس برنامه ریزی تمرین بسیار ساده است، به آرامی آغاز شده و با سرعت هرچه تمام پیش می رود تا به اهدافتان دست یابید.

این برنامه با در نظر گرفتن جزئیات کامل همچون تمرینات هوازی، رژیم غذایی، مقدار و نحوه صحیح مصرف مکمل ها ارائه شده تا دقیقا بدانید که چه مقدار غذا باید میل کنید، چند دقیقه بدوید، تا چه حدی وزنه بزنید و چه مکمل هایی را در چه زمان هایی مصرف کنید. پس فرصت را از دست ندهید با بکارگیری مقاله صفر تا صد چربی سوزی می توانید با عضلات تفکیک شده به استقبال تابستان بروید. با ما باشید، بهترین باشید!

روز اول، عضلات سینه و پشت بازو



سینه

تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پرس بالاسینه دمبل
۱۲	۳	پرس سینه دمبل
۱۲	۳	قفسه بالاسینه دمبل
۱۲	۳	قفسه سینه ماشین

پشت بازو

تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پشت بازو هالتر خوابیده
۱۲	۳	پشت بازو سیم کش طنابی
۱۲	۳	پشت بازو سیم کش

شکم

تکرار	ست	تمرین
۲۵-۲۰	۴	کراتچ سیم کش
۲۵-۲۰	۴	زیرشکم بارفیکس

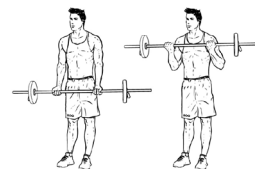
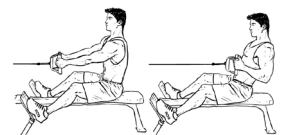
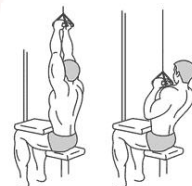
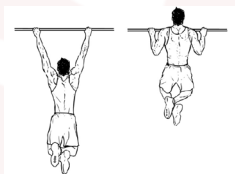
روز دوم، عضلات پشت و جلو بازو

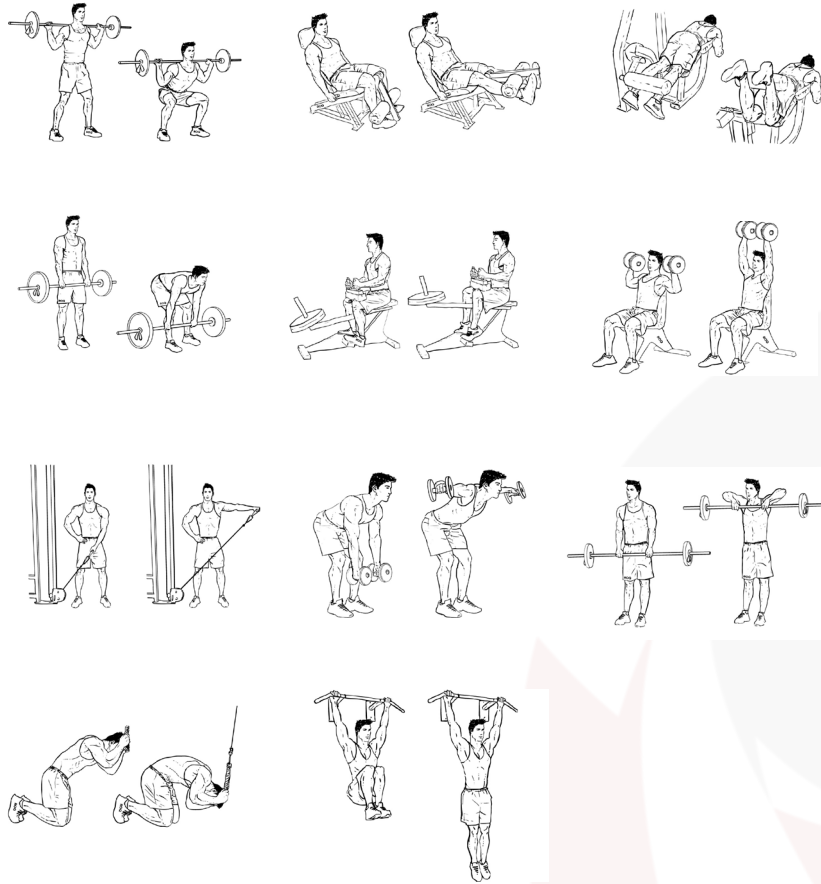
عضلات پشت

تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	بارفیکس دست باز
۱۲	۳	سیم کش قایقی دست باز
۱۵-۱۲	۴	سیم کش عمود از بالا دسته خلبانی (V)
۱۲	۳	فیله کمر

جلو بازو

تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	جلو بازو هالتر ایستاده
۱۲	۳	جلو بازو دمبل تک خم





روز سوم، عضلات پا و دلتوئید

پا		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	اسکوات
۱۲	۳	جلوپا ماشین
۱۵-۱۲	۴	پشت پا ماشین
۱۲	۳	پشت پا هالتر
۱۲	۳	ساق پا ماشین
دلتوئید		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پرس سرشانه دمبل
۱۲	۳	نشر جانب سیم کش تک
۱۲	۳	نشر خم دمبل
۱۵-۱۲	۴	لیفت کول هالتر از جلو
شکم		
تکرار	ست	تمرین
۲۵-۲۰	۴	کرانچ سیم کش
۲۵-۲۰	۴	زیرشکم بارفیکس

MYOGENIX®

SPORTS NUTRITION



شرکت آسمان داروی پارس
 نماینده انحصاری مکمل های ورزشی مایونیکس آمریکا در ایران
 تولید و بسته بندی در آمریکا
 با مجوز رسمی وزارت بهداشت



- Kyowa Quality
- SUSTAMINE® sustamine
- 50 SERVING
- 250 CAPSULES



ریکاوری و رشد در کنار هم!

- نسبت فوق العاده ای از آمینو اسیدهای شاخه ای ۱۰:۱:۱
- حمایت از سنتر پروتئین
- بهبود استقامت عضلانی
- افزایش ریکاوری

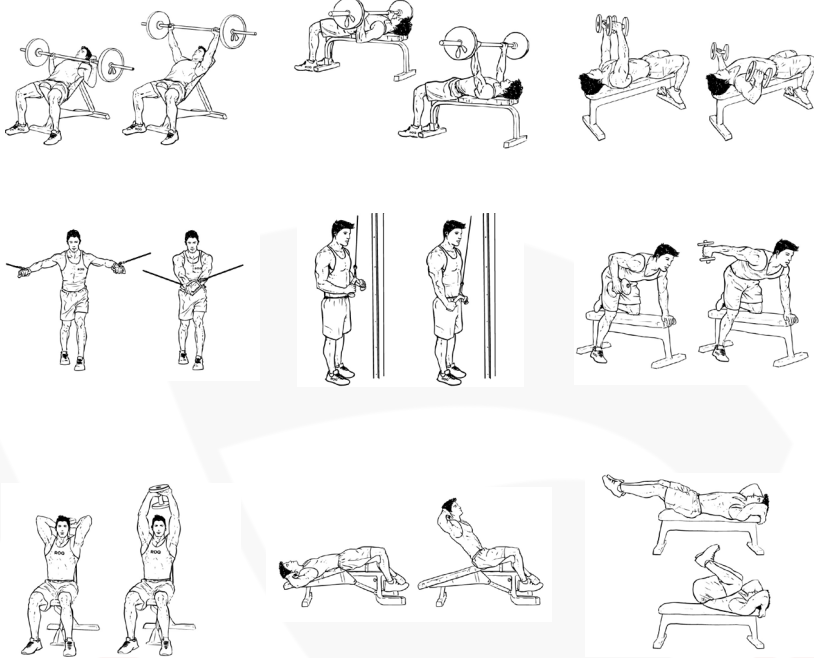
www.myogenix.ir 021-86016713
 Telegram.me/myogenix info@myogenix.ir



Myogenix.ir



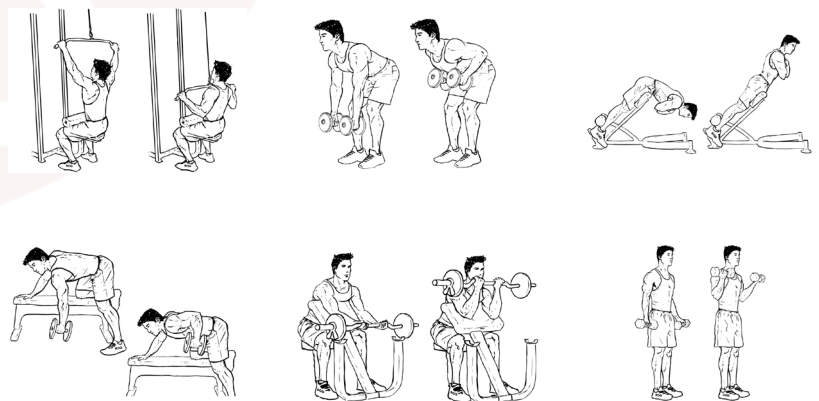
روز پنجم، عضلات سینه و پشت بازو



سینه		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پرس بالا سینه هالتر
۱۲	۳	پرس سینه هالتر
۱۲	۳	قفسه سینه دمبل
۱۲	۳	کراس اور
پشت بازو		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پشت بازو سیم کش
۱۲	۳	پشت بازو کیک بک
۱۲	۳	پشت بازو دمبل جفت نشسته
شکم		
تکرار	ست	تمرین
۲۵-۲۰	۴	کرانچ میز شیبدار
۲۵-۲۰	۴	زیرشکم روی نیمکت

روز ششم، عضلات پشت و جلو بازو

عضلات پشت		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	زیربغل سیم کش عمود از جلو دست باز
۱۲	۳	زیربغل دمبل خم جفت
۱۲	۳	فیله کمر یا سلام ژاپنی
۱۲	۳	زیربغل دمبل تک خم
جلو بازو		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	جلو بازو هالتر لاری
۱۲	۳	جلو بازو دمبل ایستاده جفت





روز هفتم، عضلات پا و دلتوئید

تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پرس پا ماشین
۱۲	۳	لانگز دمبل
۱۵-۱۲	۴	پشت پا ماشین
۱۲	۳	پشت پا هالتر
۱۵-۱۲	۳	ساق پا ایستاده
دلتوئید		
تکرار	ست	تمرین
۱۵-۱۲	۴	پرس سرشانه اسمیت از جلو
۱۲	۳	نشر طرفین دمبل
۱۲	۳	نشر خم دمبل نشسته
۱۲	۳	لیفت کول هالتر از جلو
شکم		
تکرار	ست	تمرین
۲۵-۲۰	۴	کرانچ میز شیبدار
۲۵-۲۰	۴	زیرشکم نیمکت

Passion4Profession

Abs Workout

قسمت اول: تغییر

دستیابی به هر موفقیتی نیازمند تغییر شرایط فعلی می باشد. تغییر در برنامه غذایی روزانه اولین و مهم ترین عامل برای دستیابی به موفقیت خواهد بود. تغییرات کوچک اما مستمر در برنامه غذایی نتایج بزرگی را در پی خواهد داشت. در ادامه به معرفی ۳ بخش اصلی رژیم غذایی که تامین کننده انرژی مورد نیاز برای ساخت عضله و سوزاندن چربی به طور همزمان می باشد می پردازیم، پس با ما باشید، بهترین باشید!

پروتئین

مهم ترین جز تشکیل دهنده برنامه غذایی یک بدنساز. پروتئین و اجزا سازنده آن که آمینواسیدها هستند با هدف رشد و توسعه بافت عضلانی، سنتز پروتئین، و حتی از دست دادن چربی مورد استفاده قرار می گیرند. برای دستیابی به چربی سوزی و رشد عضلات دریافت ۱ الی ۱,۵ گرم پروتئین به ازای هر پوند از وزن بدن الزامی می باشد.

به طور مثال یک فرد ۲۰۰ پوندی به طور متوسط باید روزانه ۲۰۰ الی ۳۰۰ گرم پروتئین دریافت کند. بهترین منابع حاوی پروتئین: گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و پودر پروتئین وی می باشد.

چربی

درشت مغذی ضروری در دنیای بدنسازی. سلامتی قلب، ارتقا کارایی مفاصل، پشتیبانی از سطوح هورمون تستوسترون در بدن و دستیابی به نتایج چشم گیر چربی سوزی و ساخت عضله در یک زمان.

همه و همه با اسیدهای چرب ضروری ممکن می شود، نکته اصلی در مقدار مصرف این درشت مغذی نهفته است، کالری یک گرم چربی ۲ برابر کالری درشت مغذی های دیگر همچون پروتئین و کربوهیدرات می باشد.

با افزودن اسیدهای چرب می توان محدودیت کالری حاصل از رژیم غذایی را برطرف کرده و احساس سیری بلند مدتی را ایجاد کرد.

چربی سوزی با چاشنی عضله سازی!

چربی سوزی و ساخت عضله در یک زمان از دید بسیاری از بدنسازان غیر ممکن بنظر می رسد.

دستیابی به عضلات تراشیده با حداقل مقدار چربی، دغدغه بسیاری از بدنسازان بوده و هست، ترس و دلهره از دست دادن عضلات گران بها در دوران رژیم، مانع بزرگ برای آغاز رژیم های سخت می باشد. مهم نیست که در کدام یک از فصول سال بسر می بریم، دستیابی به عضلات تراشیده و حفظ آن هدف اکثر بدنسازان است. اما پرسش اصلی چگونگی دستیابی به این هدف می باشد.

در ادامه «برد بولند» کارشناس ارشد تغذیه و فیزیولوژی به ما می آموزد که چطور می توان با بکارگیری هوشمندانه از کربوهیدرات، به حداکثر چربی سوزی و عضله سازی در یک زمان دست یابیم.

قبل از پرداختن به این موضوع می بایست نظر اهل فن را جویا شویم، اغلب بدنسازان قدیمی بر این باورند که سوزاندن چربی و ساخت عضله در یک زمان غیر ممکن است، و تنها می توان یک هدف را انتخاب کرد.

این باور تا زمانی درست بنظر می رسید که هیچ بدنسازی درصدد اثبات عکس این باور نبوده، اما اکنون با تکیه بر تجربه دیروز و دانش امروز می توان با برنامه ریزی دقیق و هوشمندانه انرژی حاصل از کالری سوزانده شده در زمان چربی سوزی را برای تامین انرژی مورد نیاز در جهت رشد و توسعه عضلات بکار گرفت. در ادامه به معرفی و بررسی هر چه بیشتر جزئیات خواهیم پرداخت تا بتوانید در کوتاه ترین زمان ممکن به این هدف دست یابید.



منابع عالی چربی سالم عبارتند از: آوآکادو، مغز آجیل، روغن زیتون و بذر کتان، کره بادام زمینی، دانه آفتابگردان و زرده تخم مرغ.

کربوهیدرات یا عامل موفقیت!

کربوهیدرات کلید اصلی دستیابی به عضلات تراشیده است. با دستکاری مصرف کربوهیدرات می توان اثر قابل توجهی بر سطح انسولین و قند خون داشت، در اثر این تغییر می توان انرژی حاصل از چربی سوزانده شده را برای رشد و توسعه عضلات بکار گرفت.

استراتژی مصرف کربوهیدرات بصورت چرخشی در طول هفته، شرایط لازم برای دستیابی به این هدف را فراهم می سازد. منابع عالی کربوهیدرات عبارتند از: برنج سفید و قهوه ای، سیب زمینی شیرین، نان گندم کامل، نان جو، سبزیجات و میوه به همراه جو دوسر.

طراحی برنامه غذایی و تعیین مقادیر دقیق از درشت مغذی ها در کنار هم با هدف دستیابی به نهایت چربی سوزی بی شباهت به ترکیب بندی یک تیم ورزشی نیست. برای پیروز شدن در این رقابت سخت و نفس گیر نقش منحصر به فرد هر یک از اعضا تعیین کننده پیروزی یا شکست می باشد.

*نقش درشت مغذی ها در رژیم غذایی

پروتئین و مقدار مصرف آن در طول رژیم غذایی ثابت و بدون تغییر باقی خواهد ماند. البته در زمان عدم کسب نتیجه و افت شدید حجم عضلانی می توان با افزایش پروتئین دریافتی از یک گرم به ۱,۲۵ گرم به ازای هر پوند از وزن بدن از این شرایط گذر کرد.

چربی و مقدار مصرف آن با توجه به استراتژی مصرف چرخشی کربوهیدرات متغیر خواهد بود. مقدار مصرف آن ۰,۲۵ گرم به ازای هر پوند از وزن بدن یا در حدود ۲۰ الی ۳۰ درصد از کل کالری مصرفی روزانه می باشد. به طور مثال یک فرد ۲۰۰ پوندی باید روزانه ۵۰ گرم چربی سالم را در برنامه غذایی خود جای دهد. برای جبران افت انرژی و کاهش سطح هورمون در روزهای کم کربوهیدرات می توان استفاده از منابع سالم چربی را ۵۰ درصد افزایش داد.

کربوهیدرات و مقدار مصرف آن اصلی ترین عامل موفقیت در رژیم غذایی و دستیابی به عضلات تراشیده و کم چرب می باشد. با توجه به روزهای تمرین و استراحت، استراتژی مصرف چرخشی کربوهیدرات به ۳ روز کربوهیدرات کم، کربوهیدرات متوسط و کربوهیدرات بالا تقسیم می شود.

*استراتژی مصرف کربوهیدرات چرخشی

روزهای کربوهیدرات کم مختص روزهای استراحت یا نهایتاً تمرینات هوازی (یا فعالیت های سبک) بوده و مقدار مصرف کربوهیدرات در این روز نیم گرم به ازای هر پوند از وزن بدن می باشد.

روزهای کربوهیدرات متوسط با مقدار ۱,۵ گرم به ازای هر پوند از وزن بدن در نظر گرفته شده است و به روزهای تمرین منظم با وزنه و تمرینات هوازی کامل اختصاص دارد.

روزهای کربوهیدرات بالا نیز با هدف مصرف ۲,۲۵ گرم کربوهیدرات به ازای هر پوند از وزن بدن در نظر گرفته شده است که مختص جلسات تمرینی سخت و سنگین با وزنه همچون تمرینات پا در کنار روش های تمرینی شدت دهنده همچون HIT می باشد.

استراتژی مصرف چرخشی کربوهیدرات در روزهای کربوهیدرات کم با هدف وادارسازی بدن به استخراج انرژی از منابع چربی، در جهت جبران کمبود کالری مورد نیاز برای انجام فعالیت روزانه و ورزشی صورت می گیرد.

روزهای کربوهیدرات متوسط و بالا با هدف کمک به سوخت گیری ذخایر گلیکوژن تحلیل رفته در روز کربوهیدرات کم، با هدف تامین انرژی مورد نیاز برای چربی سوزی و افزایش حمایت از عضله سازی در روزهای آتی و همچنین جلوگیری از تطابق با شرایط جدید مورد استفاده قرار می گیرد.

طرح کلی استراتژی مصرف چرخشی کربوهیدرات برای یک فرد ۲۰۰ پوندی به شرح زیر می باشد:

روز کربوهیدرات کم = ۱۰۰ گرم

روز کربوهیدرات متوسط = ۳۰۰ گرم

روز کربوهیدرات بالا = ۴۵۰ گرم

قسمت دوم: عیب یابی

دیر یا زود زمانی فرا می رسد که دیگر شاهد تغییرات مثبت در طول رژیم نخواهیم بود. دلایل متعددی در عدم کسب نتیجه دخیل می باشند، اما مهم تر از این دلایل، روش های مقابله با آنها در زمان وقوع می باشد.

تشخیص و اعمال تغییرات کوچک در زمان وقوع این مشکلات می تواند نقطه از سرگیری دوباره پیشرفت و کسب نتیجه باشد. *اگر بعد از گذشت چند هفته کاهش ذخایر چربی رضایت شما را جلب نکرد می توانید با افزایش روزهای کربوهیدرات کم و کربوهیدرات متوسط فرآیند چربی سوزی را تشدید کنید.

*اگر در طول رژیم با کاهش حجم شدید عضلانی روبرو شدید می توانید مقدار مصرف پروتئین را از ۱,۲۵ گرم به ۱,۵ گرم به ازای هر پوند از وزن بدن افزایش دهید.

*اگر به مصرف کربوهیدرات بالا حساس هستید و با افزایش ذخایر چربی در بدن روبرو می شوید، می توانید روزهای کربوهیدرات بالا را به یک روز در هفته کاهش دهید.

با بکارگیری این نکات کوچک اما کاربردی در زمان رویارویی با مشکلات دوران رژیم می توانید همچنان به کسب موفقیت امیدوار باشید. صبور باشید، تغییرات سریع چیزی جز دفع مایعات از بدن نمی باشد، کاهش ذخایر چربی و عضله سازی نیازمند صبر و شکیبایی در طول ۱۲ هفته رژیم سخت و نفس گیر میباشد.

نمونه برنامه غذایی چربی سوزی با چاشنی عضله سازی برای یک فرد ۲۰۰ پوندی که می توان با توجه به وزن خود مقادیر آن را کاهش یا افزایش داد.

*** روز کربوهیدرات کم

وعده اول:

۳ عدد تخم مرغ کامل + ۴ عدد سفیده تخم مرغ

یک دوم فنجان جو دوسر

دارچین برای طعم و مزه

۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

وعده دوم:

۲ اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

۱ فنجان ماست یونانی

۱,۵ اونس بادام (۴۵ گرم)

وعده سوم:

۶ الی ۸ اونس گوشت، ماهی یا مرغ کبابی (۱۷۰ الی ۲۲۰ گرم)

سالاد سبز به همراه ۳ قاشق غذاخوری سس روغن زیتون

وعده چهارم (قبل از تمرین):

یک دوم سیب یا موز

یک اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

وعده پنجم (بعد از تمرین):

۲ اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

وعده ششم:

۶ الی ۸ اونس گوشت، مرغ یا ماهی کبابی

کلم بروکلی، لوبیا سبز، نخود فرنگی یا سالاد سبز به همراه

یک دوم آوآکادو

*** روز کربوهیدرات متوسط

وعده اول:

۳ عدد تخم مرغ کامل + ۴ عدد سفیده تخم مرغ

یک فنجان جو دوسر (مقدار خشک مد نظر می باشد)

دارچین برای طعم و مزه

۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

وعده دوم:

۲ اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

۱ فنجان ماست یونانی

۱ اونس بادام (۳۰ گرم)

۱ عدد سیب

وعده سوم:

۶ الی ۸ اونس گوشت، ماهی یا مرغ کبابی (۱۷۰ الی ۲۲۰ گرم)

۱ قاشق غذاخوری سس مایونز رژیمی

سالاد سبز به همراه ۲ قاشق غذاخوری سس روغن زیتون

وعده چهارم (قبل از تمرین):

یک عدد سیب یا موز

یک اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

وعده پنجم (بعد از تمرین):

۲ اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

۸ اونس نوشیدنی ایزوتونیک

وعده ششم:

۶ الی ۸ اونس گوشت، مرغ یا ماهی کبابی

کلم بروکلی، لوبیا سبز، نخود فرنگی یا سالاد سبز به همراه

یک چهارم آوآکادو

یک فنجان برنج قهوه ای پخته

*** روز کربوهیدرات بالا

وعده اول:

۳ عدد تخم مرغ کامل + ۴ عدد سفیده تخم مرغ

یک و نیم فنجان جو دوسر (مقدار خشک مد نظر می باشد)

دارچین برای طعم و مزه

یک دوم قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

وعده دوم:

۲ اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

۱ فنجان ماست یونانی

۱ اونس بادام (۳۰ گرم)

۱ عدد سیب

وعده سوم:

۶ الی ۸ اونس گوشت، ماهی یا مرغ کبابی (۱۷۰ الی ۲۲۰ گرم)

۲ قاشق غذاخوری سس مایونز رژیمی

سالاد سبز به همراه ۲ قاشق غذاخوری سس روغن زیتون

یک دوم فنجان برنج قهوه ای پخته

وعده چهارم (قبل از تمرین):

یک عدد سیب یا موز

یک اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

وعده پنجم (بعد از تمرین):

۲ اسکوپ پروتئین وی مایولین مخلوط شده در آب

۱۲ اونس نوشیدنی ایزوتونیک

وعده ششم:

۶ الی ۸ اونس گوشت، مرغ یا ماهی کبابی

کلم بروکلی، لوبیا سبز، نخود فرنگی یا سالاد سبز به همراه

یک چهارم آوآکادو

یک عدد سیب زمینی متوسط شیرین آب پز یا تنوری

طرح و برنامه ۱۲ هفته ای تمرینات هوازی:

برای دستیابی به نهایت چربی سوزی پیروی از یک برنامه تمرینی هوازی اجتناب ناپذیر می باشد. برای دستیابی به این هدف می توانید از دو روش زیر پیروی کنید.

روش اول

این روش با شدت کم آغاز شده و رفته رفته بر مقدار و شدت آن افزوده می شود؛ در این مدت ورزشکار می تواند فرصت کافی برای کسب آمادگی و تحمل فشار تمرینی را داشته باشد.

روش دوم

این روش کمی دشوارتر از روش اول بنظر می رسد، در این روش میبایست یک بار صبح قبل از صبحانه و یک بار حداقل ۲ ساعت قبل از خواب به مدت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه تمرینات هوازی را انجام دهید. این روش مناسب بدنسازان مبتدی نمی باشد.

شکل و فرم تمرینات هوازی می تواند در این مدت متغییر باشد. هر نوع فعالیتی که باعث افزایش ضربان قلب شود، مانند: دویدن، دوچرخه ثابت، تردمیل، آل اپتیکال، شنا، استپ جز بهترین انتخاب ها هستند.

برنامه تمرینی هوازی به روش اول به نحوی طراحی شده است که در طی ۱۲ هفته با افزایش تدریجی شدت و مدت زمان تمرین به ماکزیمم مقدار چربی سوزی دست یابید، بدون آنکه به این روش عادت کنید و یا از فشار بیش از حد بر عضلات باعث تحلیل رفتن آنها شوید.

باید صبور باشید، پاداش اعتماد به طرح و برنامه ۱۲ هفته ای نتیجه ای جز دستیابی به عضلات تفکیک شده با حداقل مقدار چربی نخواهد بود.

در طول ۶ هفته اول به زمان استراحت باید بیشتر اهمیت دهید و به صورت یک روز در میان تمرینات هوازی را انجام دهید. پس از شش هفته اول انجام ۲ روز تمرین هوازی و یک روز استراحت و از سرگیری همین چرخه برای دستیابی به هدف توصیه می شود.

هفته اول: ۳ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۵، ۸، ۵ دقیقه.

هفته دوم: ۳ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۸، ۱۰، ۸ دقیقه.

هفته سوم: ۳ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۱۰، ۱۲، ۱۰ دقیقه.

هفته چهارم: ۳ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۱۲، ۱۵، ۱۲ دقیقه.

هفته پنجم: ۳ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۱۵، ۲۰، ۱۵ دقیقه.

هفته ششم: ۳ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۲۰، ۲۰، ۲۰ دقیقه.

هفته هفتم: ۴ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۲۰، ۲۲، ۲۰، ۲۲ دقیقه.

هفته هشتم: ۴ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۲۲، ۲۵، ۲۲، ۲۵ دقیقه.

هفته نهم: ۴ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۲۵، ۲۷، ۲۵، ۲۷ دقیقه.

هفته دهم: ۴ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۲۷، ۳۰، ۲۷، ۳۰ دقیقه.

هفته یازدهم: ۴ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۳۰، ۳۵، ۳۰، ۳۵ دقیقه.

هفته دوازدهم: ۴ جلسه تمرین هوازی در هفته؛ ۳۵، ۴۰، ۳۵، ۴۰ دقیقه.



ورزشکار شود و نتیجه ای جز به هدر رفتن پول و عدم نتیجه گیری به همراه نداشته باشند.

در ادامه سعی می کنیم با در نظر گرفتن شرایط فعلی، با هدف دستیابی به فیزیکی عضلانی با حداقل چربی ممکن، به معرفی و بررسی مکمل های مورد نیاز پردازیم.

برای شروع می بایست این نکته مهم را همواره به ذهن بسپارید که لزوماً برندهای محبوب تر کارایی بیشتری نسبت به رقبا خود نداشته و این مواد اولیه بکار رفته در مکمل هاست که تعیین کننده بهترین یا بدترین انتخاب خواهد بود. هر چند که این دسته از مکمل ها طرفداران پر و پا قرص خود را داشته باشند ولی طیف وسیع مکمل ها با اهداف مختلفی تولید و عرضه می شوند.

مصرف مکمل ها برای پیشرفت های ورزشی در برخی موارد الزامی به نظر می رسد اما این گفته هرگز به این معنی نیست که ندیده و نسنجیده به هر نوع مکملی که عرضه می شود اعتماد کرده و از آن استقبال کنید. در انتخاب مکمل نیز همانند هر مورد دیگری که در زندگی انتخاب می کنید وسواس به خرج داده و به جز واقعیات به چیز دیگری اطمینان نکنید. همواره باید به یاد داشته باشید، که مکمل های غذایی تنها زمانی مفید فایده خواهند بود که در کنار رژیم غذایی مناسب و تمرینات منظم مورد استفاده قرار بگیرد. تکیه کامل بر مکمل ها بدون در نظر گرفتن رژیم غذایی و تمرینات سخت و سنگین با هدف دستیابی به نهایت تفکیک عضلانی تنها رویایی بیش نخواهد بود.

پس با در نظر گرفتن تمامی جنبه های دوران رژیم اعم از برنامه غذایی، تمرینات هدفمند و مکمل های غذایی پیشنهاد شده در این مقاله به پیشواز یک تابستان فوق العاده با عضلات شش تکه بروید تا نظر همگان را به خود جلب کنید. با ما باشید، بهترین باشید!

طرح و برنامه ۱۲ هفته ای مکمل های غذایی:

مکمل های غذایی با هدف دریافت مقدار کافی از مواد مغذی همچون پروتئین، کربوهیدرات، اسید های چرب ضروری، ویتامین و محرک های طبیعی با بالاترین کیفیت، در کمترین حجم و کوتاه ترین زمان جذب ممکن در جهت برطرف کردن نواقص رژیم غذایی تولید و عرضه شده اند.

مهمترین ویژگی مکمل ها حمل و استفاده آسان در کوتاه ترین زمان ممکن می باشد که با توجه به مشغله کاری و عدم دسترسی به مواد مغذی طبیعی، بهترین انتخاب برای ورزشکاران بخصوص بدنسازان بشمار می آید.

انتخاب صحیح مکمل و زمان مصرف دقیق آن می تواند باعث نتیجه گیری حداکثری از رژیم غذایی و تمرینات بدنسازی به واسطه دریافت مکمل ها شود.

مشورت با مربی مجرب و مشاوران زبده بهترین توصیه برای انتخاب صحیح مکمل، مقدار و زمان دقیق مصرف آنها می باشد.

بسیاری از برندهای مکمل سازی با طیف وسیعی از محصولات با نام های مختلف در بازار موجود هستند. این تعدد گیج کننده می تواند باعث بروز اشتباه و نادیده گرفته شدن نیازهای





پروتئین وی، مکملی برای تمام فصول!

بسیاری از مطالعات انجام گرفته بر روی مکمل های پروتئینی نشان دهنده اثرات مثبت این دسته از مکمل ها بر روی عملکرد ورزشی، رشد عضلانی و حفظ عضلات، افزایش قدرت و حتی چربی سوزی را به اثبات رسانده است.

*عملکرد ورزشی:

افزایش عملکرد ورزشی به معنای افزایش توانایی انجام تمرینات سخت و سخت تر می باشد. تمرینات سخت تر منجر به ساخت عضله و سوزاندن چربی می شود.

*رشد عضلانی و حفظ عضلات:

عضلات برای انجام فعالیت به کالری نیاز دارند. عضله بیشتر مساوی است با کالری سوزی بیشتر. پروتئین به افزایش رشد عضلانی و حفظ عضلات در رژیم های غذایی محدود شده کمک می کند. افزایش کالری سوزانده شده در زمان استراحت با رشد عضلات به واسطه پروتئین دریافتی از رژیم غذایی صورت می گیرد.

*افزایش قدرت:

افزایش قدرت منجر به استفاده از وزنه های سنگین تر میشود. جا به جا کردن وزنه های سنگین تر اثرات مثبت بر هر دو بخش حجم عضلانی و افزایش ضربان قلب زمان استراحت (متابولیسم پایه) دارد. افزایش متابولیسم باعث افزایش کالری سوزانده شده در زمان استراحت می شود که کالری سوزانده شده بیشتر به معنی توانایی چربی سوزی بیشتر می باشد.

*چربی سوزی:

با افزایش پروتئین دریافتی از رژیم غذایی بواسطه مکمل ها و کاهش مقدار کربوهیدرات و پیرووری از رژیم غذایی در کنار روال تمرینی مناسب به مراتب چربی بیشتری را در مقایسه با رژیم غذایی ساده و بدون ورزش خواهید سوزاند.

توصیه من همواره داشتن یک مکمل پروتئینی در سبد غذایی می باشد به چند دلیل؛ پودر پروتئین با قابلیت جذب سریع می تواند سنتز پروتئین را در زمان بعد از تمرین به حداکثر برساند، مکمل پروتئینی یک میان وعده مناسب برای تامین مقدار پروتئین مورد نیاز در جهت رشد و توسعه عضلات میباشد با قابلیت حمل آسان، تهیه سریع و مصرف ساده.

همچنین با ترکیب آن با یک گروه از اسیدهای چرب و مصرف آن پیش از خواب می توان از تامین آمینواسیدهای لازم برای رشد و توسعه عضلات در زمان خواب اطمینان حاصل کرد.

چربی سوزها، میانبری هدفمند!

بدون شک تا کنون با طیف وسیعی از چربی سوزها مواجه شده اید. اما سوال مهم این است که کدام یک از این چربی سوزها برای شما مفید فایده می باشد. ما قصد داریم به معرفی ۶ جز اصلی تشکیل دهنده از چربی سوزها بپردازیم تا اطلاعات دقیق تری را در اختیار شما قرار دهیم تا بتوانید بهترین چربی سوز را متناسب با اهدافتان تهیه و مصرف نمایید.

*ترموژنیک:

این ترکیب از چربی سوزها باعث افزایش ضربان قلب زمان استراحت شده و با افزایش دمای داخلی بدن به سوزاندن هرچه بیشتر کالری کمک می کند. مواد تشکیل دهنده این ترکیب عبارتند از : Caffeine , yohimbe , synepherine HCL

*کربو بلوکر:

این ترکیب از چربی سوزها با مسدود کردن مسیر جذب کربوهیدرات ها باعث کاهش کالری دریافتی از منابع غذایی مصرفی در طی روز می شوند. ماده تشکیل دهنده این ترکیب عمدتاً white kidney می باشد که با اتصال به کربوهیدرات ها اجازه جذب آنها را نمی دهند.

*فت بلوکر:

این ترکیب از چربی سوزها نیز همچون کربو بلوکر با اتصال به چربی ها، اجازه هضم و جذب آنها را به بدن نمی دهند. ماده تشکیل دهنده فت بلوکر chitosan (کیتوزان) می باشد. *سرکوب کننده اشتها:

سخت ترین جنبه دوران رژیم برای اکثر مردم مبارزه با هوس در رژیم غذایی می باشد. شکستن رژیم غذایی شانس دستیابی به عضلات تفکیک شده در دوران رژیم را از بین می برد. ماده موثر سرکوب کننده اشتها در این ترکیب عمدتاً Hoodia می باشد که به سرکوب اشتها کاذب کمک کرده و تا رسیدن به هدف نهایی شما را یاری می کند.

*تنظیم کننده تیروئید:

هورمون تیروئید وظیفه تنظیم سوخت، ساز بدن و کنترل انرژی را بر عهده دارد. هنگامی که تیروئید به درستی از عهده وظایف خود برنیايد، بدن با افت سوخت و ساز و خستگی

*افزایش سوخت و ساز
دم کرده چای سبز دارای سطوح بالایی از کافئین می باشد. کافئین یک محرک طبیعی برای افزایش دمای بدن و سوزاندن کالری در طی فعالیت های روزمره و تمرینات ورزشی میباشد که منجر به چربی سوزی می شود. همانطور که اشاره کردیم چای سبز بعنوان یک ماده دیورتیک طبیعی مورد استفاده قرار می گرفته، این قابلیت زمانی اهمیت ویژه ای به خود میگیرد که بدانید دفع آب اضافی زیر پوستی باعث نمایان تر شدن تفکیک عضلانی و بروز نفخ کمتر در سیستم گوارش می شود.



مواجه خواهد شد، این احساس مشترک افراد مسن می باشد. یک چربی سوز می تواند با تنظیم کارایی تیروئید منجر به افزایش سوخت و ساز و نهایتا چربی سوزی بیشتر شود. مواد تشکیل دهنده اصلی این ترکیب از مکمل ها guggulstrerone و forskolin می باشد.
*کورتیزول بلوکر:

هورمون کورتیزول یکی از مخرب ترین هورمون های تولید شده بدن می باشد. تمرینات سخت، رژیم های سخت تر و فعالیت های شدید هوازی و هر چیزی که منجر به افزایش استرس در بدن شود بیش از آنکه اثرات مثبت داشته باشد، منجر به افزایش ترشح کورتیزول شده و با هر نوع پیشرفتی مبارزه می کند. مسدود کننده کورتیزول به بدن کمک می کند تا با حفظ سطح هورمون کورتیزول در کمترین مقدار ممکن شرایط لازم برای ایجاد تغییرات را در اختیار شما قرار دهد. ماده تشکیل دهنده کورتیزول بلوکرها غالباً phosphatidylserine می باشد.

CLA، چربی بر علیه چربی!

CLA یک اسید چرب ضروری است که در گوشت گاو و فرآورده های لبنی یافت می شود. این اسید چرب ضروری بسیاری از فواید سلامتی را به همراه دارد با قابلیت ویژه چربی سوزی یکی از جنبه های CLA که توجه زیادی به خود جلب کرده است، توانایی آن در کاهش چربی بدن در است که برای اولین بار در سال ۱۹۹۵ گزارش شده است. از آن زمان به بعد ایزومر ترانس-۱۰-سیس-۱۲ CLA به عنوان کاهش دهنده چربی بدن شناخته شد.

اثر CLA بر کاهش چربی بدن در نتیجه مکانیسم های متعددی می باشد: افزایش مصرف انرژی، از طریق کاهش تجمع چربی در بافت های چربی، افزایش اکسیداسیون چربی، کاهش میزان دریافت انرژی و ممانعت از فعالیت آنزیم های مؤثر در متابولیسم اسیدهای چرب و آنزیم های لیپوزن از مهمترین مکانیسم های عمل CLA برای کاهش توده چربی می باشند. یک چربی سوز سالم و طبیعی بدون هیچ گونه عارضه برای یاری کسانی که بدنبال چربی سوزی و کسب توده های عضلانی هستند.

CLA در رژیم های پاک و آنانکه که به دنبال کاهش چربی با ورزش و رژیم غذایی هستند بسیار کمک کننده می باشد. مصرف CLA به همراه تمرینات ورزشی روش بسیار مؤثری برای کاهش وزن و کاهش توده چربی بدن می باشد. به نظر میرسد که استفاده از مدت زمان مطالعه کمتر از ۴ هفته ممکن است در مشاهده اثر مثبت CLA کافی نباشد. هنگامی CLA مدت زمان بیشتری استفاده شود اثر بخشی بیشتر را نشان می دهد.



چای سبز

استفاده از چای سبز به بیش از ۱۰۰۰ سال قبل و به فرهنگ آسیای شرقی باز میگردد. چای سبز به عنوان یک مدر طبیعی و التیام بخش زخم ها مورد استفاده قرار می گرفت. اما امروزه با پژوهش های فراوانی که صورت گرفته به مزایای بسیاری از این ماده جادویی پی برده ایم که در ادامه به این فواید اشاره خواهیم کرد.

*افزایش سطح آنتی اکسیدان ها:

آنتی اکسیدان ها وظیفه مبارزه با رادیکال های آزاد را بر عهده دارند. رادیکال های آزاد ترکیبات طبیعی اما سمی هستند که موجب تخریب سلول ها می شوند. عواملی همچون نور خورشید، آلودگی هوا (بویژه دود سیگار) و تمرینات ورزشی منجر به افزایش تولید رادیکال های آزاد در بدن می شود. مصرف چای سبز با افزایش سطح آنتی اکسیدان ها باعث سرکوب هرچه بیشتر رادیکال های آزاد می شوند.



این خواسته استفاده کند.
آلانین، اسپاراژین، اسپارتیک اسید و گلوتامیک اسید به این دسته تعلق دارند.

* آمینواسیدهای مشروط، نامی ناآشنا همانطور که از نامش پیداست، آمینو اسیدهای مشروط تنها در شرایط خاص از اهمیت ویژه ای برخوردار می شوند. این شرایط عبارتند از: بروز استرس ناشی از تمرین، تغذیه و یا بیماری. که می بایست برای بازیابی هرچه سریعتر از منابع همچون مواد غذایی و مکمل ها تامین شود.
آمینواسیدهای مشروط عبارتند از:
گلوسین، اورنتین، پرولین، آرژنین، سیستین، گلوتامین و تیروزین.

آرژنین و گلوتامین در بسیاری از مکمل های ارتقا دهنده بواسطه توانایی بالا در جهت افزایش پاسخ گویی هرچه بیشتر هورمون رشد و افزایش پمپاژ خون (به واسطه نیترواکسید NO) و در نهایت ریکاوری عضلات حین و بعد از تمرینات مورد استفاده قرار می گیرند.

آرژنین یک آمینواسید فوق قدرتمند با توانایی افزایش نیترواکسید در جریان خون می باشد که بعنوان یک گشاد کننده طبیعی عروق با هدف افزایش جریان خون حامل مواد مغذی و حیاتی به سمت عضله در جهت دستیابی به نهایت فشار و پمپاژ خون مورد استفاده بدنسازان قرار می گیرد.



گلوتامین، ریکاوری بدون مرز!

گلوتامین فراوان ترین آمینواسید در بدن می باشد، این اسید آمینه در سطح و حجم گسترده ای در عضلات اسکلتی و در پلاسما خون موجود بوده و وظایف متعددی از جمله انتقال نیتروژن بین ارگان ها، سم زدایی بدن، کمک به دفع آمونیاک از بدن، کمک به تشکیل و تولید RNA و DNA، تقویت سیستم ایمنی بدن را بر عهده داشته و در برخی موارد نیز به عنوان منبع سوخت وارد عمل شده و انرژی لازم برای انجام فعالیت های فیزیکی آدمی را تامین می کند. یکی از دلایل بروز خستگی که در اثر پرداختن به تمرینات شدید بدنی رخ

آمینو و دوستان، تجربه آمینو و پمپ یکجا!

بدن برای ترمیم بافت های عضلانی و همچنین توسعه بافت سلولی جدید نیازمند آمینو اسیدها می باشد.
آمینواسیدها بلوک های ساختمانی سازنده پروتئین محسوب می شوند. آنها در عملکرد، شکل گیری، تعمیر و نگهداری، مرمت و بازسازی ارگان های مختلف همچون پوست، مو، استخوان و بویژه عضلات دخیل هستند.
اطلاع از تاثیر و فواید آمینواسیدها برای ارتقا تمرینات به سطح بالاتر و کنترل رژیم غذایی با هدف دستیابی به اهداف امری اجتناب ناپذیر است.

* آمینواسیدهای ضروری
به آمینو اسیدهایی اطلاق می شود که بدن آدمی توانایی سنتز آنها را نداشته و می بایست از مواد غذایی تامین شود، این دسته شامل ۹ آمینواسید میباشد که ۳ عدد از اعضا این خانواده از شهرت و محبوبیت خاصی برخوردارند. این اعضا مشهور، آمینواسیدهای شاخه ای یا BCAA نامیده می شوند. هیستیدین، متیونین، لیزین، فیلی آلانین، ترئونین، تریپتوفان، ایزولوسین، لوسین و والین.

آمینواسیدهای ضروری علاوه بر رشد و توسعه عضلات از روش های مختلفی به حفظ عضلات کمک می کنند، آنها با حمایت از کبد و سیستم اعصاب، بهبود آسیب ها، پشتیبانی از خلق و خو در دوران رژیم سخت از بدنسازان حمایت می کند. آمینواسیدهای شاخه ای در بازسازی عضلات نقش ویژه ای دارند، بویژه لوسین به طور خاص توانایی فوق العاده ای در بالانس مثبت نیتروژن داشته و باعث رشد و توسعه عضلات می شود.

* آمینواسیدهای غیر ضروری
دسته دیگری از آمینو اسیدها می باشند که متأسفانه همیشه نادیده گرفته می شوند. آمینواسیدهای غیر ضروری بدلیل این که بدن قابلیت سنتز آنها را دارد بی اهمیت جلوه داده میشوند. اما مشکل اصلی از جایی آغاز می شود که وقتی با محدودیت های رژیم های غذایی و تمرینات سخت و پر فشار روبرو میشویم، مقدار سنتز آمینواسیدها بشدت کاهش می یابد و این کاهش نتیجه ای جز تخریب بافت های عضلانی ارزشمند برای بدن باقی نمی گذارد.

بدن قادر است برای حمایت از متابولیسم و تامین انرژی مورد نیاز سلول های مغز و اعصاب از آمینواسیدها در جهت برآوردن



می دهد تهی شدن ذخایر گلوتامین موجود در سلول های عضلانی است. در برخی موارد نیز استفاده از برخی استروئیدها که خواص آندروژنی قدرتمندی نیز دارند موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. گلوتامین در بین ورزشکاران و در صنعت مکمل سازی نامی آشنا بوده و کمپانی های مکمل سازی نیز بیشتر بر خواص تقویت کنندگی سیستم ایمنی این ترکیب توجه نشان می دهند.

تحقیقات نشان داده است که هم تمرینات هوازی و تمرینات با وزنه منجر به تهی شدن ذخایر گلوتامین موجود در عضلات می شود، که مصرف مکمل های حاوی گلوتامین در وعده پس از تمرین در بازسازی و احیای ذخایر گلیکوژن موجود در عضلات که در اثر پرداختن به تمرینات شدید بدنی تهی می شود موثر واقع می شود. این در حالی است که بنا به توصیه محققین باید در وعده پس از تمرین مقادیر کافی از پروتئین و قند نیز گنجانده شود.

کراتین، مکمل همیشه موثر!

اولین و مشهورترین مکمل در دنیای بدنسازی برای دستیابی به هر هدفی.

کراتین جز اولین و مشهورترین مکمل دنیای ورزش محسوب می شود. شهرت و محبوبیت این مکمل تنها به دنیای بدنسازی خلاصه نمی شود و در هر رشته ورزشی که صحبت از قدرت و توان ورزشی باشد، ردپایی از این مکمل محبوب و مشهور دیده می شود.

کراتین به طور طبیعی در بدن یافت می شود، بدن انسان کراتین را به صورت فسفو کراتین در عضلات ذخیره میکند. بدن قادر است آن را از آمینو اسیدهای آرژنین، گلیسین و متونین تولید کند. نود و پنج درصد ذخایر کراتین بدن در عضلات اسکلتی قرار دارد. انرژی لازم جهت انقباض عضلات از طریق آدنوزین تری فسفات (ATP) تامین می شود. ATP باید در سراسر تمرینات شدید بازسازی شود.

در دسترس بودن کراتین به این بازسازی کمک می کند. همچنین با مصرف کراتین بدن آب را به داخل سلول ها میکشاند و نتیجه آن چیزی به جزء گسترش عضلات نیست. کراتین همچنین با افزایش کارایی، به تاخیر انداختن خستگی، افزایش قدرت، شرایط لازم جهت دستیابی به تمرینات سخت را فراهم می کند. کراتین همچنین با اشباع سلول های عضلانی به اضافه کردن توده عضلانی خالص و سوزاندن چربی به طور همزمان کمک می کند.

یکی دیگر از مزایای کلیدی کراتین افزایش سنتز پروتئین و تحریک رشد عضلانی می باشد.

کراتین ماده ای است که به طور طبیعی در گوشت و ماهی وجود دارد، اما نکته چالش برانگیز دریافت مقدار کافی از آن به طور طبیعی از رژیم غذایی می باشد. کراتین موجود در مواد غذایی به شدت به نوع طبخ وابسته است و فرآیند پخت و پز باعث تخریب و از بین رفتن کراتین موجود در مواد غذایی می شود. در این زمان استفاده از کراتین به صورت مکمل این کمبود را مرتفع می سازد.

مصرف کراتین به صورت مکمل در کنار رژیم غذایی میتواند متابولیسم را حدود ۱۰۰ کالری در روز افزایش دهد. پس مطمئن شوید در طول روز ۵-۳ گرم کراتین همراه با نوشیدنی پروتئینی خود قبل و بعد از تمرین دریافت می کنید.



BCAA+GLU، یک ترکیب ایده آل برای تجربه ریکاوری و رشد!

درباره اهمیت و مزایا BCAA و گلوتامین به صورت مجزا بسیار گفتیم. ساخت و تولید مکملی فوق العاده برای دستیابی به تمامی مزایای این آمینو اسیدها هدف نهایی محققین بود که بعد از سالها تحقیق و توسعه به حقیقت پیوست.

لوسین، والین و ایزولوسین به همراه گلوتامین، یک ترکیب مهار نشدنی از ریکاوری و رشد در یک زمان را مهیا می کنند.

تحقیقات متعدد فواید فوق العاده BCAA در جهت کمک به ریکاوری عضلات بعد از تمرین، کاهش درد عضلانی و افزایش عملکرد عضلات را در قبل، حین و بعد از تمرین به اثبات رسانده است.

محبوبیت این مکمل مهر تاییدی بر تمام این تحقیقات میباشد.

از فواید بیشمار آمینو اسیدها به ویژه آمینو اسیدهای شاخه ای می توان به توانایی انتقال چربی به داخل میتوکندری (موتورخانه سلولی) و تولید انرژی در زمانی که در تلاش محدود سازی کالری هستیم اشاره کرد، همچنین با کنار هم قرار گرفتن این ترکیب می توانیم شاهد حفظ بافت عضلانی و کاهش بافت چربی باشیم.

GYM BOX

هدیه مایوژنیکس



۶۰,۰۰۰
تومان
۲۰,۰۰۰
تومان
۳۰,۰۰۰
تومان

۱۷۵,۰۰۰
تومان

۲۶۵,۰۰۰
تومان

۱۶,۰۰۰
تومان

۷۵,۰۰۰
تومان

Pack A

۶۷۵,۰۰۰
تومان
قیمت پک A

۱۱۰,۰۰۰
تومان
هدیه

۷۸۵,۰۰۰
تومان

MYOLEAN EVOLUTION
AMINO2
BCAA+Glutamine
CLA
T-Shert MYOGENIX
Shaker
HYPERSHOCK



هدیه مایوژنیکس



۶۰,۰۰۰
تومان
۲۰,۰۰۰
تومان

۷۰,۰۰۰
تومان

۱۷۵,۰۰۰
تومان

۱۶,۰۰۰
تومان

۷۵,۰۰۰
تومان

Pack B

۴۸۰,۰۰۰
تومان
قیمت پک B

۸۰,۰۰۰
تومان
هدیه

۵۶۰,۰۰۰
تومان

AMINO2
CREATINE
BCAA+Glutamine
CLA
T-Shert MYOGENIX
Shaker



هدیه مایوژنیکس



۶۰,۰۰۰
تومان

۷۰,۰۰۰
تومان

۷۵,۰۰۰
تومان

۱۶,۰۰۰
تومان

Pack C

۳۰۵,۰۰۰
تومان
قیمت پک C

۲۰,۰۰۰
تومان
هدیه

۳۲۵,۰۰۰
تومان

CREATINE
BCAA+Glutamine
CLA
Shaker



شرکت آسمان دارو پارس

نماینده انحصاری مایوژنیکس امریکا

با مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو
تولید و بسته بندی در امریکا

(021) 86016713 - 86016711

www.myogenix.ir

info@myogenix.ir

Telegram.me/myogenix

Myogenix.ir

مشاوره و پشتیبانی آنلاین

09120747135

www.adpsport.ir

adpsport.ir