

# به نام خدا

تقدیم به .....

از طرف .....

تاریخ: .....



مدرسه فیتنس تقدیم می کند

# صفر تا صد فیتنس

از زبان

## **zyzz**

(عزیز شاورشیان)

ترجمه‌ای از کتاب:

**zyzz bodybuilding bible**

نویسنده: عزیز شاورشیان ملقب به zyzz

مترجم: عانگع اصلانیان

زهرا احمدی



## فهرست مطالب

### فصل اول: خوش اندام شوید

باورهای غلط بدنسازی

انواع تیپ‌های بدنی

ژنتیک

جمع‌بندی

### فصل دوم: رژیم غذایی

راهکاری که مؤثر باشد

آب

پروتئین

کربوهیدرات‌ها

چربی‌ها

دوره حجم

دوره کات

طراحی یک رژیم غذایی

### فصل سوم: تمرینات

اصول

غرورتان را داخل باشگاه نیاورید  
قدرت تکرارهای برعکس  
ارزبایی و ترمیم

### حرکات ورزشی:

هفت حرکت اصلی بدنسازی  
گروه عضلات مختلف  
برنامه هفتگی نمونه  
برنامه را تغییر دهید  
تمرین بیش از حد  
تمرین غریزی  
احساس دم کردن  
حافظه عضله  
حرکات کششی  
تمرینات هوازی

### فصل چهارم: مکمل‌ها

مکمل‌های پروتئین

## فصل پنجم: سبک زندگی

استراحت

مصرف مشروبات الکلی

حله هوله و فست فودها

جا انداختن وعده‌های غذایی

## فصل ششم: رژیم کتوژنیک

## فصل هفتم: بازسنجی نیازها

## فصل هشتم: وقتی پیشرفت‌تان متوقف می‌شود

## فصل نهم: تکنیک‌های پیشرفته تمرینی

## فصل دهم: آنچه تاکنون آموختید

ارتباط با مترجم از طریق: [www.madresefitness.ir](http://www.madresefitness.ir)

# چرا این کتاب را رایگان عرضه کردیم؟

سلام عانگع اصلانان هستم، خوشحالم که این کتاب را دانلود کردید، امیدوارم تا انتها بخوانید و از محتواش استفاده کنید.

این کتاب را سال ۹۴ ترجمه و چاپ کرده بودیم، همزمان کتاب اصلی خودم در زمینه لاغری به نام «پایان افسانه کالری‌ها» چاپ شده بود و کلاس‌ها و کارگاه‌های تغذیه هم برگزار می‌کردیم.

این کتاب «صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ» با اینکه ۹۰ درصد مطالبش کاملاً درست بود، اما در حد یکی دو صفحه از این کتاب در مورد رژیم ۲۰-۴۰-۶۰ در دوران حجم‌گیری صحبت کرده بود و بخشی از کتاب در مورد کالری‌ها صحبت کرده است.

بعضی از بچه‌های مدرسه فیتنس (madresefiteess.ir) سوال می‌کردن که چرا فلان صفحه این کتاب داره چیزی متفاوت‌تر از چیزهایی که شما درس میدید میگه و چرا در مورد شمارش کالری صحبت می‌کنه (یا اینکه این رژیم ۲۰-۴۰-۶۰ برای دوران حجم‌گیری بد نیست و کتاب هم برای دوران حجم گفته، و رژیم ۲۰-۴۰-۶۰ برای لاغری و سلامت اصلاً جالب نیست و یک رژیمیه مبتنی بر مدل کالری‌شماری سنتی است) و از اونجایی که اکثر آموزش‌های ما در مورد لاغریه نه درران حجم، برای اینکه برای بچه‌ها سو تفاهمی پیش نیاد، این کتاب را از اول سال ۹۵ تصمیم گرفتیم که دیگه نفروشیمش، با اینکه می‌تونستیم بفروشیم و چند میلیون



سود کنیم، ولی ترجیح دادیم کتاب‌ها را دورشون بندازیم و این کتاب را به صورت رایگان برای عموم عرضه کنیم.

یکی از مشکلاتی که موقع ترجمه کتاب‌ها وجود دارد این است که ۹۵٪ کتابی عالی، ولی بعضی نکاتش مثلاً قدیمی شده یا منقرض شده... اگر ترجمه و چاپ نکنیم، مخاطب‌هامون از ۹۵٪ مطالب خوب آن کتاب محروم میشن، و اگر ترجمه و چاپ کنیم و یک جمله از کتاب درست نباشه، به جز مسئولیت اخلاقی که داره، باعث سو تفاهم مخاطبان مدرسه فیتنس میشه.

اگر هم بخوایم اون تیکه از کتاب رو که فکر می‌کنیم درست نیست رو سانسور کنیم، باز دستکاری کردن نوشته‌های نویسنده اصلی کار درستی نیست.

به عنوان مثال کتابی هست که سال ۲۰۱۷ چاپ شده بود، و عالی بود، و می‌خواستیم ترجمه کنیم ولی قسمتی که توضیح داده بود که چرا لاغرها هم دچار دیابت میشن رو از دید علمی اشتباه توضیح داده بود. و اون کتاب رو نتونستیم ترجمه کنیم (توضیحات درست جواب این معما را در توی دوره مهندسی تغذیه کاملاً توضیح دادم). خود نویسنده‌ی آن کتاب امسال توی سال ۲۰۱۸ اون نکته رو توی کتاب جدیدش اصلاح کرد.

به شدت متعهد هستیم که بهترین مطالب رو به مخاطبان مدرسه فیتنس بدیم و محتوایی که میدیم بروزترین و علمی‌ترین باشه، به عنوان مثال بعضی از نکاتی که توی دوره مهندسی تغذیه که سال قبل تدریس می‌کردم از مقالات تحقیقاتی و بهترین کنفرانس‌های دنیا استخراج و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری شده بود، که به تازگی دقیقاً ماه قبل اولین کتاب در دنیا چاپ شد که در مورد آن نکات صحبت می‌کنه و تا حالا حتی در دنیا هم هیچ کتاب یا هیچ سایتی در دنیا در مورد اون مبحث، که اساس تفکر ما در مورد لاغری است، صحبت نکرده بود. اگر حس کنیم محتوایی که عرضه می‌کنیم، مثل همین کتاب «صفر تا صد ZYZZ» حتی چند درصد با علم روز دنیا تفاوت دارد سعی می‌کنیم قید سود مالی و فروش محصول را بزنیم تا محتوا و اسم ما همیشه در تغذیه ایران بهترین باقی بماند.



# بخش اول

## اصول

فصل اول: خوش اندام شوید

# فصل اول

## خوش اندام شوید

### باورهای غلط بدنسازی

#### می‌توانید شکل ماهیچه‌هایتان را تغییر دهید

این از نظر فیزیکی ممکن نیست. با اینکه می‌توانید اندازه ماهیچه‌هایتان را تغییر دهید و عضلات‌تان را حجیم‌تر کنید، و یا با کاهش چربی‌های بدن‌تان، تفکیک عضلات‌تان را بهبود دهید، اما غیر ممکن است بتوانید با تمرین‌های خاصی شکل عضلات خود را تغییر دهید. متأسفانه، شما در این زمینه، از لحاظ ژنتیکی محدود هستید.

#### می‌توانید چربی‌ها را به صورت موضعی کاهش دهید

آیا تا به حال آن دسته از تبلیغات را دیده‌اید که سعی دارند وسیله‌ای را به شما بفروشند که با کار روی عضلات شکم‌تان چربی‌های شکم‌تان را آب کند؟ این چیزها جواب نمی‌دهند، دروغ هستند. جایی که چربی‌های‌تان تجمع دارند توسط ژنتیک‌تان تعیین می‌شود. در نهایت کاری که می‌توانید انجام دهید این است که چربی کل بدن را کاهش دهید و شکم‌تان نیز کوچک می‌شود.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل اول

### تعداد تکرارهای زیاد چربی‌هایتان را آب می‌کند

درحالی‌که تعداد تکرارهای زیاد استقامت عضلانی‌تان را افزایش می‌دهد، در حقیقت به هیچ‌وجه به تفکیک عضلات‌تان کمکی نخواهد کرد. این کاملاً یک باور غلط است.

### اگر مثل یک بدن‌ساز حرفه‌ای تمرین کنید، مثل او خواهید شد

پس شما فکر می‌کنید می‌توانید با تمرین کردن مثل رونی کلمن، شبیه او بشوید؟ متأسفانه هرگز نمی‌توانید. رونی از نعمتی ژنتیکی برخوردار است که شما می‌توانید تنها آن را توی خواب ببینید. اما خبر خوب اینکه صرف‌نظر از ژنتیک‌تان؛ هنوز هم می‌توانید به دستاوردهای بزرگی برسید و به‌طور باورنکردنی‌ای خوش‌اندام باشید. هرکسی می‌تواند خودش را بهبود دهد.

### چربی‌ها مضر هستند

چربی‌ها بخش مهمی از برنامه غذایی شما هستند و همه چربی‌ها ساختار یکسانی ندارند. بعداً در این کتاب خواهید دید که چه تفاوتی میان چربی‌ها هست، اما اصلی‌ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که چربی‌ها کاملاً ضروری هستند و در فصل‌های بعید خواهید دید که چطور یک رژیم پرچرب می‌تواند بهترین سلاح شما در کاهش وزن باشد.

### می‌توانید هم‌زمان حجم بگیرید و چربی هم بسوزانید

اساساً ممکن نیست در حال چربی‌سوزی؛ هم‌زمان عضله هم به دست بیاورید. با اینکه در تئوری می‌تواند تا حد خیلی کمی اتفاق بیفتد، ولی نتیجه کم خواهد بود. به همین دلیل است که شما به دوره‌های متناوب حجم و کات نیاز دارید. این تنها راه رسیدن به بدن رؤیایی‌تان است.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل اول

### نیازی به خوردن درست نیست، فقط به مکمل نیاز دارید

مکمل‌ها اسم‌شان رویشان است، فقط برای تکمیل رژیم غذایی‌تان هستند. شما به غذای خوب نیاز دارید. اگر با مکمل‌ها زنده‌اید یا بیش از حد به آن‌ها تکیه کرده‌اید، در معرض خطر از دست دادن مواد مغذی حیاتی‌ای که برای رشد به آن‌ها نیاز دارید، قرار می‌گیرید، که در نهایت به طرز چشمگیری مانع موفقیت شما خواهد شد. مکمل‌ها برعکس چیزی که تبلیغ می‌شوند، فقط مکمل و بخش کوچکی از برنامه غذایی‌تان هستند.

### رشد عضلات در باشگاه صورت می‌گیرد

این یک دروغ دیگر است. با اینکه در باشگاه، بدنتان «دم می‌کند»، این فقط خون اضافه‌ای است که به سمت عضلات‌تان هجوم می‌آورد تا انرژی عضلات‌تان را تأمین کند. همان‌طور که دیده‌اید، وقتی باشگاه را ترک می‌کنید، این اثر فروکش می‌کند تمام رشد و عضله‌سازی اصلی در هنگامی که در حال استراحت و بازیابی هستید اتفاق می‌افتد.

### شما می‌توانید چربی‌هایتان را به عضله تبدیل کنید

چربی‌ها نمی‌توانند به عضله تبدیل شوند. این از نظر فیزیولوژیکی ممکن نیست. چربی باید بسوزد و به عنوان سوخت مصرف شود و عضلات باید ساخته شوند، که این دو فرآیند مجزا است.

### انواع تیپ‌های بدنی

همه شبیه هم به دنیا نمی‌آیند. افراد به‌طور کلی در ۳ دسته متفاوت قرار می‌گیرند. این به این معنی نیست که شما در بهبود چشمگیر بدن‌تان محدود هستید. صرفاً به این معنی است که باید رژیم غذایی‌تان را به شیوه صحیحی طراحی کنید تا رسیدن به بدنی عالی امکان‌پذیر شود. رژیم و تمرینات‌تان باید برحسب تیپ بدنی خودتان طراحی شوند.

### اکتومورف‌ها

افراد با تیپ بدنی اکتومورف، عموماً بدن‌هایی دارند که در به دست آوردن حجم عضلانی مشکل دارند. افراد لاغر و استخوانی. اکتومورف‌ها به کالری بیشتری نیاز دارند چون سرعت متابولیسم پایه بدن‌شان بسیار سریع‌تر از دیگران است. این مورد به‌سادگی با خوردن بیشتر جبران می‌شود.

### مزومورف‌ها

مزومورف‌ها به‌طور کلی دارای متابولیسم بسیار خوبی هستند و به‌راحتی عضلانی می‌شوند. آن‌ها خوش‌شانس هستند. من به‌اندازه کافی خوش‌شانس نبودم که در این دسته قرار بگیرم. مزومورف‌ها نیاز به رژیم غذایی بسیار مشابه به اکتومورف‌ها دارند، فقط به مقدار کمتری باید بخورند و نیاز روزانه‌شان به انرژی کمتر از اکتومورف‌ها است.

### اندومورف‌ها

اندومورف‌ها معمولاً دارای سرعت متابولیسم پایه‌ی آهسته‌ای هستند. بدنشان تمایل زیادی به حفظ چربی‌ها دارد. هنگام طراحی یک رژیم غذایی، باید کالری کمتری مصرف کنید، تا خوش‌اندام بمانید. این افراد به راحتی تپل می‌شوند و به سختی لاغر می‌شوند.

### ژنتیک

ژنتیک‌تان، بنیاد بدن‌تان است. ژنتیک‌تان، استعداد و سرعت پیشرفت و چیزی که در نهایت می‌توانید در دنیای فیتنس به دست بیاورید را محدود می‌کند. ژنتیک سرعت سوخت‌وساز، و حتی شکل عضلات و استخوان‌بندی شما را تعیین می‌کند. می‌توانید عضلات‌تان را پرورش دهید و چربی بدن‌تان را کم کنید، اما نمی‌توانید قیافه‌تان را تغییر دهید، چون ژنتیکی محدود هستید. اجازه ندهید این ناامیدتان کند، برای داشتن یک بدن استثنایی نیاز به ژنتیک عالی ندارید، داشتن ژنتیک ضعیف تنها به این معنی است که نسبت به افرادی که از استعداد ژنتیکی خوبی برخوردار هستند شاید مسیر سخت‌تری در پیش داشته باشید.

### جمع‌بندی

برای دستیابی به بدنی عالی باید همه چیز در کنار هم باشد. بدون رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی، به جایی نخواهید رسید. بدن‌تان برای رشد به مواد مغذی نیاز دارد، اگر رژیم غذایی‌تان درست نیست در ترمیم عضلات دچار مشکل خواهید شد و در عضله‌سازی ناکام خواهید ماند. برای تحریک رشد عضلات‌تان باید سخت تمرین کنید، رژیم غذایی صحیحی را رعایت کنید تا مواد مغذی برای رشد و ترمیم تأمین شود، و به اندازه کافی استراحت کنید تا مطمئن شوید بدنتان می‌تواند به درستی بازسازی شود و عضلات جدید بسازد. اگر در تأمین هر یک از این بخش‌ها ضعیف عمل کنید مواد اولیه لازم برای رسیدن به نتیجه‌ای که برای آن تلاش می‌کنید را نخواهید داشت.



# بخش اول

## اصول

فصل دوم: رژیم غذایی

# فصل دوم

## رژیم غذایی

### یک راهکار موثر

#### مواد غذایی فوق العاده مهم هستند

با مکمل شما رشد نخواهید کرد، اما با رژیم غذایی این اتفاق می افتد. برای رشد به غذای خوب نیاز دارید، و رژیم غذایی کلید اصلی موفقیت شماست. تمرین و ورزش بدون رژیم غذایی درست بی تأثیر است، دیگر بیشتر از این نمی توانم تأکید کنم که برای اینکه به جایی برسید باید رژیم غذایی تان عالی باشد. افرادی را دیده ام که بعد از سال ها ورزش به هیچ جا نمی رسند. به این دلیل که رژیم غذایی آن ها هدفمند نبوده، تمام زمانی که در باشگاه صرف کرده اند هدر رفته، در صورتی که نباید این طور می شد. درست بخورید و زیاد نخورید.

#### دید واقع بینانه داشته باشید

اولین و مهم ترین چیز در رژیم غذایی این است که واقع بینانه باشد. هنگام طراحی یک رژیم غذایی، باید اطمینان حاصل کنید که نه تنها زمان بندی وعده های غذایی تان در برنامه روزانه تان بگنجد، بلکه بتوانید برای آن وعده ها، غذایی را از قبل

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

آماده کنید. همچنین باید دید واقع‌بینانه‌ای نسبت به حجم غذایی که می‌خواهید بخورید داشته باشید، مخصوصاً در دوره حجم‌گیری. اغلب افراد تازه‌کار در دوران حجم‌گیری تصمیمی می‌گیرند که غذای زیادی بخورند، ولی چون سیر می‌شوند، در نهایت وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی شده را جا می‌اندازند و کار خراب می‌شود، در دوران حجم نیاز هست که بیش از سیر شدن غذا بخورید.

### کالری‌های تان را بشمارید

دقیق باشید، اگر هدف‌تان دستیابی به بدنی عالی است، تقریبی عمل کردن کافی نیست. مسئله، شمارش کالری هر چیزی که می‌خورید نیست، بلکه برنامه‌ریزی برای چیزهایی که می‌خورید مهم است. برای شروع احتمالاً بهتر باشد که چند برنامه غذایی را از اول طراحی کنید و از آن‌ها استفاده کنید، تا هم دل‌زده نشوید، هم برنامه درستی از قبل داشته باشید تا مجبور نباشید هر روز وعده‌های غذایی‌تان را برنامه‌ریزی کنید. برای روزهای تان همیشه چند برنامه غذایی آماده داشته باشید و به آن‌ها بچسبید.

### عدم برنامه‌ریزی یعنی برنامه‌ریزی برای شکست

شما به برنامه‌ریزی نیاز دارید- نه فقط برای اینکه چی بخورید، بلکه باید مطمئن شوید آن وعده غذایی در زمان موردنظر آماده باشد. مهم‌ترین نکته‌ای که می‌توانم به شما گوشزد کنم این است که از شب قبل غذا را آماده کنید. بسته‌بندی کنید و در زمان دلخواه از ماکرو و یو استفاده کنید. اگر بتوانید غذای کل روز را از اول آماده کنید بهانه‌ای برای جا انداختن وعده‌های غذایی‌تان وجود نخواهد داشت و پایبندی به برنامه غذایی‌تان آسان‌تر خواهد بود.

### نسبت‌های درشت‌مغزی‌ها در زمان حجم

به چربی‌ها، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها درشت مغذی گفته می‌شود. نسبت ایده آل در رژیم غذایی برای بیشتر افراد به شرح زیر است:

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

پروتئین: ۴۰ درصد

کربوهیدرات: ۴۰ درصد

چربی: ۲۰ درصد

اگر از این نسبت‌ها پیروی کنید، و بسته به هدفتان کالری مورد نیازتان را؛ محاسبه کنید، به‌طور خودکار میزان مناسبی از هر چیزی که نیاز دارید را دریافت خواهید کرد. برای اندومورف‌ها رایج است که مقدار چربی را تا ۱۰ درصد کاهش دهند و پروتئین و کربوهیدرات را به‌طور مساوی افزایش دهند.

## آب

### دلیل نیازتان به آب

بدن‌تان عمدتاً از آب تشکیل شده است، به‌خصوص عضلات‌تان. بدون آب عضلاتی وجود ندارند، پس باید همیشه بدن‌تان را پر آب نگه دارید. همچنین به آب نیاز دارید تا اندام‌تان درست کار کنند، و بدنتان مواد غذایی را به‌درستی به عضلات انتقال دهد، و برای صد‌ها دلیل دیگر. به‌طور خلاصه، شما به آب نیاز دارید، آن هم مقدار زیادی آب.

### چقدر آب نیاز دارم؟

حداقل به نوشیدن ۳ لیتر آب در روز نیاز دارید. برای بعضی‌ها بسیار زیاد به نظر می‌رسد، چون هرگز به مقدار کافی آب نخورده‌اند اما این حداقل میزان مصرف است. شما برای رشد به آب نیاز دارید، برای خودتان کم نگذارید. بعلاوه، خودتان را با گفتن اینکه من ۵۰۰ میلی‌لیتر شیر نوشیدم که مقداری از آن آب است، گول نزنید؛ این یک تله است، حداقل ۳ لیتر «آب» در طول روز بنوشید. از لحظه‌ای که احساس تشنگی می‌کنید، در واقع شدیداً دچار کم‌آبی هستید - پس در اسرع وقت برطرفش کنید.

### پروتئین

#### مبانی

پروتئین‌ها یکی از بخش‌های اصلی در عضله‌سازی هستند. در واقع عضله از پروتئین و آب ساخته شده، بنابراین بدون پروتئین، عضله‌ای نمی‌داشتید. پروتئین از آمینواسیدها ساخته شده؛ که بدن از آن‌ها در بسیاری از چیزها بهره می‌برد. نه تنها ضروری است که مقدار کافی پروتئین مصرف کنید، بلکه باید آن را در فواصل منظم و از منابع مناسب بخورید، تا مطمئن باشید که در هیچ مقطعی از شبانه روز دچار کمبود نمی‌شوید.

#### انواع پروتئین

وقتی که در مورد مصرف پروتئین و انواع پروتئین‌هایی که باید مصرف کنید، بررسی می‌کنید، احتمال گیج شدن زیاد است نه تنها در مورد پروتئین موجود در غذایی‌تان، بلکه وقتی می‌خواهید از مکمل پروتئین استفاده کنید (اینجا جایی است که می‌تواند واقعاً گیج‌کننده باشد).

به عنوان راهنمایی کلی، غذاهایی مثل استیک و مرغ حاوی پروتئین‌هایی هستند که مدت دوام آن در بدن متوسط است. در اینجا انواع مختلف پروتئین‌های مکمل را داریم، که در فصل مکمل‌های این کتاب کاملاً به آن می‌پردازیم.

نکته اصلی که باید بدانید این است که هر پروتئینی صرفاً پروتئین نیست. پروتئین انواع مختلفی دارد که نیاز است در زمان‌های متفاوتی استفاده شوند. این دلیل اصلی تقسیم وعده‌های غذایی ماست، چون بدن فقط می‌تواند مقدار مشخصی را در واحد زمان جذب کند و بقیه هدر می‌روند.

#### بدنتان چگونه پروتئین را مصرف می‌کند؟

بدن‌تان برای ترمیم و بازسازی عضلانی، و همچنین ساخت عضلات جدید از پروتئین استفاده میکند نیازی نیست وارد بخش علمی و شیمیایی آن شویم، چیزی

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

که نیاز است درک کنید این است که بدنتان به جریان پیوسته‌ای از پروتئین‌های آماده مصرف نیاز دارد. بهتر است بدنتان پروتئین بیش از اندازه در اختیار داشته باشد تا اینکه کمبود پروتئین داشته باشد، چون بدن خودش به سادگی ضایعات را دفع می‌کند.

با یک دو دو تا چهار تای ساده می‌بینیم، که اغلب پروتئین‌ها بیش از ۸ ساعت در بدن دوام نمی‌آورند، و بدنتان بیشتر پروتئین‌ها را زمانی مصرف می‌کند که شما در حال استراحت و بازیابی هستید، مثلاً هنگام خواب. بنابراین در زمانی که خواب هستید، به احتمال زیاد در انتهای شب دچار کمبود پروتئین خواهید شد.

بنابراین پاسخ بدیهی این است که ماندگارترین پروتئین ممکن را مصرف کنید که این نوع پروتئین کازئین نام دارد. راحت‌ترین منبع غذایی که این پروتئین را از آن می‌توانید بگیرید، تخم مرغ است، که عالی است. پنیر لور (cottage cheese) نیز یکی از اصلی‌ترین‌ها در این دسته است. اما برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید باید تا جای ممکن دقیقاً قبل خواب آنها را مصرف کنید.

از طرف دیگر باید بلافاصله بعد از بیدار شدن کمی پروتئین مصرف کنید، چون بدون شک دچار کمبود می‌شوید. راه‌حل دیگر این است که وسط شب بیدار شوید، و حدود ساعت دو نیمه شب یک شیک (Shake) پروتئینی که از قبل تهیه کرده‌اید را میل کنید. این خیلی کمک می‌کند، فقط دقت کنید که آن را از قبل آماده کنید، چون مسلماً نمی‌خواهید در حالیکه در خواب و بازیابی هستید بیش از اندازه در خواب‌تان وقفه بیندازید و بد خواب شوید.

### به چقدر پروتئین نیاز دارم؟

جواب این سوال، تا حد زیادی بستگی دارد این سوال را از چه کسی بپرسید، اما مصرف پروتئین بیش از نیاز بهتر از این است که ریسک کنید و کمتر مصرف کنید. اگر نسبت‌های ۲۰، ۴۰، ۴۰ را برای پروتئین، کربوهیدرات و چربی، ثابت نگه دارید، در این صورت، صرف نظر از مقدار کالری دریافتی میزان پروتئین مصرفی‌تان مناسب خواهد بود.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

روش دیگر محاسبه مقدار پروتئین مورد نظر این است که حداقل به ۲ تا ۳ گرم پروتئین به ازاء هر کیلوگرم از وزن بدن پروتئین نیاز دارید. به این معنی است که یک فرد ۸۰ کیلوگرمی، حداقل باید ۱۶۰-۲۴۰ گرم پروتئین در روز مصرف کنند.

### پروتئین را کی مصرف کنم؟

پروتئین در فواصل زیر مورد نیاز است:

#### • ۲ نیمه شب، شیک (shake) زمان خواب (پروتئین کازئین)

این شیک به بدن تان این فرصت را می دهد مواد مغذی ضروری که در هنگام بازیابی به آن نیاز دارید را در اختیار داشته باشد، و خطر بی پروتئین ماندن در طی نیمه شب را از بین می برد.

#### • شیک صبحانه (پروتئین وی)

پروتئین وی whey بهترین شروع برای روز است. گرچه اگر صبحانه تان به اندازه کافی پروتئین دارد، نیازی به مصرف مکمل ندارید. اما شروع خوبی برای یک روز است، چون مطمئن خواهید بود که همان اول صبح قدم مثبتی برای پروتئین برداشته اید.

#### • پس از تمرین (پروتئین «وی ایزوله»)

پروتئین وی ایزوله سریع‌الاجذب‌ترین نوع وی‌ها است، و اجازه می‌دهد خیلی سریع عضلات تان را پر کنید. مصرف پروتئین «وی ایزوله» پس از ورزش بسیار حیاتی است، زیرا بدن به آن نیاز مبرم دارد.

#### • قبل از خواب (پروتئین کازئین)

این شیک پروتئینی اجازه می‌دهد سطح پروتئین‌های موجود در بدن تان در هنگام استراحت، زمانی که بیشترین نیاز را به آنها دارید در بالاترین سطح حفظ کنید.

### کربوهیدرات ها

#### مبانی

کربوهیدرات ها منبع انرژی بدن هستند. برخی از افراد مصرف کربوهیدرات خود را برای وزن کم کردن، کاهش می دهند، اما با مدیریت مناسب کالری، الزاما نیازی به استفاده از این قانون سفت و سخت وجود ندارد. با این حال برخی قوانین وجود دارند که باید به موقع اجرا شوند؛ و گاهی در آن کربوهیدرات ها کاملا حیاتی هستند. بدون کربوهیدرات ها، بدن چربی و عضلات را به عنوان منبع انرژی می سوزاند، و آخرین چیزی که دوست دارید انجام بشود این است که عضلاتی که به سختی به دست شان آوردید را بسوزانید.

### کربوهیدرات در مواد غذایی

#### GI پایین

کربوهیدرات های با GI پایین (شاخص قند خون glycemic index) در اصل به معنای کربوهیدرات های دیر جذب است، و بخش کلیدی در هر رژیم غذایی است. با آزاد سازی آهسته انرژی، از ترشح شدید انسولین جلوگیری می کنید (ترشح انسولین شدید در کربوهیدرات های با GI بالا می تواند در نهایت باعث شود که به چربی تبدیل شوند). نمونه هایی از این مواد غذایی با GI پایین عبارتند از:

- سیب زمینی
- بلغور جو دوسر
- برنج قهوه ای
- نان گندم کامل
- پاستای گندم کامل
- سبزیجات سبز



## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل دوم

### GI بالا

این به طور کلی شامل تمام مواد غذایی ای است که قند و شیرین کننده در آن وجود دارد. به هر قیمتی شده باید از اینها پرهیز شود، اینها تمایل بالایی برای تبدیل شدن به چربی دارند و هرگز نباید بخشی از رژیم غذایی شما باشند. مثال ها:

- نان سفید
- برنج سفید
- شکر سفید
- فست-فود
- نوشیدنی های دارای قند
- شیرینی

### زمانبندی مصرف کربوهیدرات ها

کربوهیدرات به عنوان بخشی از صبحانه شما کاملا ضروری است. به این سوخت نیاز دارید تا در طول روز نیاز به سوخت شما را برآورده کند، مخصوصا اینکه در هنگام بیدار شدن کربوهیدرات بدنتان کم شده است.

زمان دیگری که نیاز به کربوهیدرات دارید مستقیما بعد از تمرین است. در این لحظه ذخایر گلیکوژنی کاملا تخلیه شده است. پس برای حداکثر کردن بازیابی بدنتان، باید این کار را بلافاصله انجام دهید. انطور سخت که به نظر می رسد نیست.

یک کار معمولی که پس از تمرین انجام می دهند، کمی پروتئین وی ایزوله با شیر می خورند. گرچه کربوهیدرات موجود در شیر ایده آل نیست، ولی تا حد زیادی در جایگزینی ذخایر گلیکوژنی کمک می کند. در کنار این روش، اگر برای تان مقدور باشد، مصرف بلغور جو دو سر نیز راهی سریع و آسان برای این کار است.

به عنوان یک قانون کلی بهتر است سعی کنید از مصرف کربوهیدرات بعد از

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

تمرین جلوگیری کنید، با این حال تا حد زیادی به برنامه روزانه‌تان بستگی دارد، و اگر صبح‌ها تمرین می‌کنید، این قانون کاربردی ندارد.

### قند و ترشح شدید انسولین

قند باعث افزایش شدید سطح انسولین خون‌تان می‌شود. دلیل‌اش این است که باعث می‌شود غدد پانکراس‌تان انسولین بیشتری تولید کند. انسولین بدن را از مصرف چربی‌ها به عنوان منبع انرژی باز می‌دارد - بنابراین حتی اگر مصرف کالری‌تان کمتر از نیاز روزان‌تان هم باشد باز می‌توانید توان چربی سوزی خود را صرفاً با انتخاب کربوهیدرات اشتباه متوقف کنید.

اغلب افراد متوجه نیستند که تقریباً در هر چیز فرآوری شده‌ای قند وجود دارد، و باید شدیداً تلاش کنید در روز حداکثر در نهایت ۴۰ گرم مصرف کنید. باید سعی کنید این مقدار را به حداقل ممکن برسانید، چون قند می‌تواند به راحتی به چربی تبدیل شود. هیچ چیزی چاق‌کننده‌تر از قند نیست.

## چربی‌ها

### اصول اولیه

بدن شما برای بقا به چربی نیاز دارد. بعلاوه بخش مهمی از رژیم غذایی‌تان را تشکیل می‌دهد چون بدون چربی‌ها سخت است که به مقدار کالری مورد نیاز برای سوخت روزانه‌تان دست یابید چون هر گرم چربی معادل ۹ کالری است، در حالی که در کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها معادل ۴ کالری هستند.

چربی‌ها برای پرورش عضلات و ماندن در آن وضعیت لازم هستند، از نظر علمی هم ثابت شده که چربی‌ها استقامت را ۴۰ تا ۶۰ درصد افزایش می‌دهند. چربی‌ها لازم هستند، اما نوع و مقدار مناسبی از آنها.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

### چربی‌های مفید

نوعی از چربی‌ها که باید سعی کنید تا جای ممکن در رژیمتان قرار گیرند چربی‌های اشباع نشده تک پیوندی. هستند (monounsaturated fat)، که به کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب، کمک می‌کنند و به طور کلی همراه چربی‌های غیر اشباع با پیوند چندگانه (polyunsaturated) در مواد غذایی ظاهر می‌شوند. چربی‌های اشباع نشده اغلب خیلی به تامین اسیدهای چرب امگا ۳ کمک می‌کنند، که تا حد زیادی به عملکرد مغز و مزایای مفید دیگر کمک میکنند.

بهترین منابع برای چربی‌های مفید موارد زیر هستند:

- روغن زیتون (طعمش مانند ضد آفتاب است، و باید به همراه چیزی مصرف شود)
- آجیل
- روغن ماهی
- زرده تخم مرغ

### چربی مضر

انواع مختلفی از چربی‌های مضر وجود دارد، اما به طور کلی عمدتاً در دسته چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس و هیدروژنه قرار می‌گیرند. چربی‌های اشباع شده معمولاً در حله هوله، غذاهای آماده و فست فود، وجود دارند و ارزش غذایی بسیار کمی دارند. باعث افزایش کلسترول بد می‌شوند، و معمولاً در نهایت به عنوان چربی در بدن ذخیره می‌شوند. سعی کنید تا جای ممکن از مصرف چربی‌های اشباع شده پرهیز کنید.

چربی‌های ترانس بدترین نوع چربی‌های موجود هستند. در برخی از کشورها حتی در برچسب‌ها نشان داده نمی‌شوند (و معمولاً تنها به صورت کلی به عنوان چربی‌ها نوشته می‌شوند). چربی‌های ترانس مطلقاً هیچ ارزش غذایی ندارند، و کاملاً باید از خوردنش پرهیز کرد.

برای پرهیز از این چربی‌های بد، سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده را در

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

رژیم غذایی تان محدود کنید و از فست فودها دوری کنید.

### کلسترول

کلسترول بد می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی و مجموعه‌ای از بیماری‌های خطرناک شود، و معمولاً با مصرف چربی‌های بد مانند چربی‌های اشباع شده و ترانس به وجود می‌آید. از خوردن حله هوله پرهیز کنید و به طور کلی می‌توانید مطمئن باشید که کلسترول بد مصرف نکرده‌اید.

کلسترول خوب از خوردن چربی‌های خوب مانند زرده تخم مرغ به دست می‌آید. که ثابت شده است که به بهبود و ترمیم عضلات کمک می‌کند. به این ترتیب، باید مطمئن شوید چربی‌های مناسب مصرف می‌کنید و به طور خودکار کلسترول شما کنترل می‌شود.

### زمانبندی مصرف چربی‌ها

چربی‌ها کاربردی بسیار مشابه با کربوهیدرات‌ها دارند، اما چربی‌ها منبع انرژی‌ای هستند که بسیار آهسته‌تر جذب می‌شود. به همین دلیل تا جایی که ممکن است باید مصرف چربی‌های تان در اوایل روز باشد. به زمانبندی خاصی برای مصرف چربی نیازی ندارید، اما فکر خوبی است اگر مصرف آنها را در طول روز تقسیم کنید و سعی کنید بعد از ساعت ۵ عصر هیچ‌گونه چربی‌ای نخورید.

### دوره حجم

#### چرا به دوره حجم نیاز است؟

اگر می‌خواهید مقداری عضله به بدن‌تان اضافه کنید، هیچ راهی سریعتر از یک دوره حجم نیست. علاوه بر دوره حجم اگر دوست دارید می‌توانید از حجم‌گیری دائمی و آهسته‌هم استفاده کنید، بعلاوه‌ی دوره‌های کوتاه کات (کم کردن چربی). این حال مقدار زمان مورد نیاز برای دوره حجم به ژنتیک شما مرتبط است.

وقتی، مقدار کالری مصرفی ما از متابولیسم پایه‌مان (مقداری که بدن شما به طور خودکار می‌سوزاند) بالاتر باشد، وزن اضافه می‌کنیم، و غیر ممکن است که این اتفاق نیافتد، به همین دلیل است که حجم می‌گیریم. در حین دوره حجم، معمولاً ورزش‌های هوازی را به حداقل می‌رسانیم (انجام دهید، اما نه بیش از حد)، و بر روی مصرف کالری اضافی تمرکز می‌کنیم، که سعی می‌کنیم بیشتر آن کالری‌ها را به عضله تبدیل کنیم.

در حین دوره حجم شما بدون تردید چربی هم اضافه خواهید کرد. این واقعیت اجتناب‌ناپذیری است. در دوره حجم می‌توانید تلاش کنید تا خشک و تمیز حجم بگیرید (بدون تنقلات و فست فود) و فقط کمی بیش از متابولیسم پایه بدن‌تان مصرف کنید، اما پیشرفت‌تان حداقل خواهد بود. قانون کلی این است که ۵۰۰-۱۰۰۰ کالری در روز بیشتر از متابولیسم بدن‌تان بخورید. بنابراین اگر متابولیسم بدن شما ۳۰۰۰ است، و شما ۴۰۰۰ کالری در روز مصرف کنید، باید بتوانید حدود ۲ کیلوگرم در هفته وزن اضافه کنید. اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید، در همان هفته اول به راحتی می‌توانید ۴-۵ کیلو وزن اضافه کنید.

این اصل علمی نقض‌نشده‌ی است، اگر درست عمل کنید، و خودتان را در مورد مقداری که می‌خورید گول نزنید، بدون شک «باید» وزن و حجم اضافه کنید. هر کس که در اضافه کردن وزن مشکل دارد، باید دوباره کارهایی که می‌کند را بررسی کند و احتمالاً باید مقداری به کالری‌های مصرفی‌اش اضافه کند.

خب شاید با خودتان فکر کنید که، چرا ۸۰۰۰ کالری در روز مصرف نکنم؟ خیلی

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

سریع غول خواهیم شد! خب، اولاً این مقدار غذا خوردن خیلی سخت است، هرچند که با مصرف شیک (shake) ها و مکمل‌های افزایش حجم امکان پذیر است. دوماً، مقدار زیادی چربی هم اضافه خواهید کرد. بله، مسلماً با ۸۰۰۰ کالری مقدار عضلاتی که اضافه می‌کنید، بیشتر از ۵۰۰۰ کالری خواهد بود، اما با مقدار چربی اضافه‌ای که به بدنتان اضافه می‌کنید قدم زیاد مثبتی در جهت خوش اندام شدن بر نداشته‌اید و به جای عضلانی‌تر شدن چاق خواهید شد.

### محاسبات

در وهله اول باید میزان متابولیسم پایه بدنتان (BMR) را محاسبه کنید. از طریق وب سایت زیر:

[/http://www.bmi-calculator.net/bmr-calculator](http://www.bmi-calculator.net/bmr-calculator)

از آنجایی که در حال ورزش جدی هستید، مسلماً بسیار بیش از این مقدار انرژی مصرف خواهید کرد. یک راه حل خوب این است که BMR را در ۱,۷ ضرب کنید، بنابراین اگر میزان متابولیسم پایه شما بعد از محاسبه ۲۰۰۰ باشد، در واقع به عنوان یک بدنساز کالری مصرفی شما باید حدود ۳۴۰۰ باشد.

در دوره حجم، به ۵۰۰۰-۱۰۰۰۰ کالری اضافی در روز نیاز دارید. پیشنهاد می‌کنم ابتدا ۱۰۰۰ کالری را امتحان کنید و به در کنارش مراقب درصد چربی بدن تان باشید، اگر چربی‌هایی که اضافه می‌کنید بیش از حد زیاد نبود، خوب است، همین مقدار را ادامه دهید.

برای چک کردن چربی بدن تان، از ماشین حساب زیر استفاده کنید:

<http://www.healthstatus.com/calculate/body-fat-percentage-calculator>

### دوره کات

#### چرا دوره کات؟

دوره کات یعنی کم کردن درصد چربی بدن و بدست آوردن تفکیک عضلانی. تعدادی روش برای کات کردن شدید در مدت زمان کوتاه وجود دارد، مانند رژیم غذایی کتوژنیک (keto)، و مصرف متناوب کم/زیاد کربوهیدرات (carb cycling) و روش روزه گرفتن (Intermittent Fasting (IF))، که در بخش تکنیک‌های پیشرفته بیشتر درباره‌شان صحبت می‌کنم. در حال حاضر چیزی که نیاز است بدانید، این است که برای کاهش چربی نیاز است که کالری‌هایی که می‌خورید کمتر از کالری مصرفی بدن‌تان باشد و بدنتان در یک تفاضل منفی انرژی قرار گیرد.

کات و کم کردن درصد چربی هم به صورت دوره انجام می‌شود، چون نیاز دارید بخش عمده از زمان را برای دوره‌های حجم صرف کنید. هر چه دوره کات شما طولانی‌تر باشد (آهسته‌تر کات کنید)، در طی این روند عضلات کمتری از دست می‌دهید. در دوره کات، از دست دادن بخشی از عضلات‌تان، در حالی که در کمبود کالری به سر می‌برید، اجتناب ناپذیر است، اما اگر فرایند کات به درستی انجام شود مقدار عضلاتی که از دست می‌دهید بسیار کمتر از مقداری خواهد بود که در دوره حجم بدست آورده‌اید.

#### محاسبات مربوطه

محاسبات دوره چربی سوزی ساده است، لازم است سطح کالری مصرفی خود را پایین‌تر از مقدار سوخت و سازتان (BMR) نگه دارید. برای ایجاد این تفاضل انرژی دو راه وجود دارد، و معمولاً ترکیب این دو روش مطلوب است. راه اول ساده است؛ کمتر بخورید. راه حل دوم این است که سوخت و سازتان را با فعالیت‌های شدید بالا ببرید، به خصوص با ورزش‌های هوازی.

با انجام ورزش‌های هوازی (cardio) قادر هستید در روز کالری بیشتری بسوزانید، و به محض اینکه خورد و خوراک‌تان را کم کنید، از ذخایر چربی‌تان به

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

عنوان انرژی استفاده خواهید کرد.

باید هدفتان، مصرف ۵۰۰ کالری زیر مقدار سوخت و ساز بدنتان در روز باشد. ۳۰۰ کالری برای دوره کات آهسته کافی است.

بنابراین بدنسازی که BMR اش ۳۰۰۰ کالری است، باید ۲۵۰۰ کالری در روز مصرف کند.

چند راهنمایی برای اینکه سیر بمانید، سعی کنید مقدار زیادی سبزیجات بخورید، چون سبزیجات کالری کمی دارند، و سیرتان می‌کنند. بعلاوه، مقدار زیادی آب بنوشید (کاری که باید در همه حال انجام دهید).

## طراحی یک رژیم غذایی

### زمان بندی

زمان بندی در رژیم غذایی مهم‌ترین چیز است، لازم است که مواد مغذی مناسبی را در زمانی که به آنها نیاز دارید؛ مصرف کنید. بنابراین، من اینجا دستورالعملی برای اینکه شما به چه چیز و در چه زمانی نیاز دارید، تهیه کرده‌ام.

### • صبحانه

شما به پروتئین و کربوهیدرات نیاز دارید، چون در شب همه مواد مغذی را برای بازسازی عضلات و پرورش عضلات جدید مصرف کرده‌اید و دچار کمبود هستید.

### • ناهار

باید ترکیب درستی را در اینجا داشته باشید، و در حالت ایده آل باید نسبت طلایی ۴۰،۴۰،۲۰ را رعایت کنید.



## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل دوم

### • قبل از تمرین

برای وعده غذایی که پیش از تمرین دارید، لازم است مطمئن شوید که یک وعده بزرگ کربوهیدرات بخورید. در این وعده باید کمی پروتئین و چربی هم بخورید، اما در حالت ایده‌آل باید مقدار زیادی کربوهیدرات مصرف کنید که در حین تمرین به عنوان انرژی بسوزانید. مطمئن شوید که یک فاصله یک ساعته بین زمان خوردن و تمرین‌تان وجود دارد تا برای تمرین سنگین آماده باشید.

### • بعد از تمرین

در وعده پس از تمرین خود به پروتئین زود جذب نیاز است که سریع عمل کند (معمولاً شیک پروتئینی) و کمی کربوهیدرات (که از شیری که داخل شیک است به خوبی تامین می‌شود). شما به شدت پس از تمرین تخلیه شده‌اید، و لازم است بهترین استفاده را از این فرصت ببرید. در بازه زمانی ۲۰ دقیقه پس از زمین گذاشتن وزنه‌ها به پروتئین نیاز دارید.

### • شام

لازم است در این وعده غذایی شروع به حذف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها کنید، در حالت ایده‌آل باید در این وعده پروتئین خیلی زیادی مصرف کنید. بعد از شام به اندازه کافی بیدار نیستید تا مقدار زیاد انرژی حاصل از چربی‌ها و کربوهیدرات را بسوزانید، پس سعی کنید از خوردن‌شان اجتناب کنید. اگر لازم است برای دریافت کالری کربوهیدرات بخورید، سبزیجات بخورید چون دیر هضم می‌شوند و احتمال کمتری برای تبدیل شدنشان به چربی وجود دارد.

### • قبل از خواب

در صورت امکان تخم مرغ، و یا شیک پروتئین کازئین بخورید. پروتئین تخم مرغ غنی‌ترین نوع پروتئین در دسترس است، و به نسبت پروتئین‌های دیگر فایده بیشتری از آن خواهید برد. اگر نگران مصرف چربی در این ساعت از شب هستید،

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل دوم

می توانید از سوپر مارکت فقط سفیده تخم مرغ بخرید.

### محاسبات

محاسبات دقیق عاملی است که باعث می شود یک رژیم معمولی به یک رژیم عالی تبدیل شود. اگر دقیقاً بدانید که چه چیزی را به بدنتان وارد کنید، دقیقاً خواهید دانست که چه نتایجی خواهید گرفت. بسیاری از سایت‌ها و برنامه‌ها هستند که به شما خواهند گفت دقیقاً در هر ۱۰۰ گرم از هر ماده غذایی چه چیزهایی وجود دارد، حتماً از این ابزار استفاده کند و دقیقاً بدانید چه چیزی می خورید.

موضوع بعدی که لازم است بدانید، تقسیم وعده‌های غذایی‌تان است. نمی‌توانید بیش از حدود ۵۰ گرم پروتئین را در یک وعده غذایی هضم کنید – درحالی که برخی با این نکته مخالفند، افراد متفاوتند و این نکته یک راهنمایی خوب است، در روز حداقل باید ۶ وعده غذایی داشته باشید.

# بخش اول

## اصول

فصل سوم: تمرینات ورزشی

# فصل سوم

## تمرینات ورزشی

### اصول

شما وزنه می‌زنید تا عضلات را زخمی کنید. ممکن است اغراق آمیز به نظر بیاید، اما این دقیقا همان چیزی است که انجام می‌دهید. این کار را در مقیاس درستی انجام می‌شود و آسیب‌ها می‌توانند ما بین جلسات تمرینی ترمیم شوند، و بدن‌تان می‌تواند به منظور آماده‌سازی بهتر خود برای تمرینات آینده عضلات جدید بسازد.

چیزی که اکثر افراد دقت نمی‌کنند این است که وزنه زدن برای افزایش قدرت با وزنه زدن برای رشد عضلات متفاوت است. درحالی که تمرین با وزنه‌های سنگین در نهایت باعث رشد حجم عضله هم خواهد شد، ولی نه به اندازه زمانی که مخصوص برای بدنسازی تمرین می‌کنید.

برای افزایش قدرت، تعداد تکرارها در هر ست شما معمولا ۴ تا ۶ تکرار باید باشد، این به بدن‌تان می‌گوید که لازم است که قوی‌تر شود، چون در آینده هم احتمالا با وزنه‌های سنگین روبرو خواهد بود.

اما برای افزایش حجم عضلات، لازم است تعداد تکرارهای هر ست ۸ تا ۱۲ تکرار باشد. این باعث پارگی‌های میکروسکوپی در عضلات می‌شود، که در هنگام

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

ترمیم، عضلات جدید در محل این زخم‌ها و شکاف‌های بسیار کوچک ساخته می‌شوند. این تعبیر علمی قضیه نیست، اما قطعاً چیزی است که لازم است درکش کنید، به خصوص زمانی که سعی دارید وزن وزنه‌ها را خیلی سریع افزایش دهید.

مسلماً بلند کردن وزنه‌های سنگین مفید است، اما باید اکثر ست‌های شما داری تعداد تکرار بین ۸ تا ۱۲ باشد. اگر توانستید ۱۲ تکرار از یک حرکت را انجام دهید، وزنه را سنگین‌تر کنید تا جایی که فقط بتوانید ۸ تکرار از آن حرکت را انجام دهید – تا در روزهای بعدی بتوانید تعداد تکرارها را با این وزنه جدید به ۱۲ برسانید، و بار دیگر مقدار وزنه را به آرامی بهبود دهید، هر بار که توانستید ۱۲ تکرار از یک وزنه را انجام دهید، آن وزنه دیگه برایتان سبک شده است و باید وزنه سنگین‌تری استفاده کنید و اگر نتوانستید با یک وزنه ۸ تکرار را انجام دهید، آن وزنه برای شما سنگین است.

اگرچه قبل از رسیدن به بدن رویایی‌تان لازم است که قدرت‌تان نیز به حد کافی افزایش یافته باشد. برای اینکه در تمرینات به افزایش قدرت هم کمک کرده باشید، وزنه ست آخر از هر حرکت را سنگین انتخاب کنید و تعداد تکرارها را به ۴ تا ۶ برسانید. این کار باعث خواهد شد که قدرت‌تان نیز به حد خوبی زیاد شود و بتوانید به رشد عضلانی حداکثر دست پیدا کنید.

### غرورتان را داخل باشگاه بیاورید

وقتی در باشگاه تمرین می‌کنید و بقیه را می‌بینید که وزنه‌های سنگین‌تری را بلند می‌کنند، ساده است که دلتان بخواهد شما هم با آنها برابری کنید. ولی به این دقت کنید که برای چه به باشگاه آمده‌اید- آمده‌اید تا بدن زیبا برای خودتان بسازید. چند بار تا به حالا جنس مخالفی از شما سوال کرده که «چند کیلو پرس سینه می‌زنی؟»- هرگز چنین سوالی از شما پرسیده نخواهد شد و مهم هم نیست. شما وزنه می‌زنید که عضلات‌تان بزرگ شود، پس صحیح وزنه بزنید تا بزرگ شوید.

تکرارهای نصفه (cheat reps) می‌تواند موثر باشد، اما این یک تکنیک پیشرفته است و باید در جای خودش اجرا شود، این تکنیک فقط در ۲-۳ تکرار آخر در هر ست

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

می‌تواند موثر باشد، نه اینکه از همان اول تکرارها را نصفه انجام دهید.

در هنگام وزنه زدن باید روی چند چیز متمرکز شوید. اولاً نیاز است که روی مدت زمان هر تکرار تمرکز کنید. به طور کلی بهترین حالت این است که یک ثانیه برای بلند کردن وزنه و ۲ تا ۳ ثانیه برای پایین آوردن صرف کنید. این برای خیلی‌ها ممکن است خیلی آهسته به نظر برسد، اما به هیچ وجه نمی‌خواهیم وزنه را پرتاب کنیم، و می‌خواهیم حداکثر کنترل و تمرکز را روی منقبض کردن عضلاتمان داشته باشیم.

باید کاملاً روی به کارگیری گروه عضلات هدف تمرکز کنید، برای مثال وقتی که جلو بازو تمرین می‌کنید، باید عضلات هدف را کاملاً منقبض و درگیر کنید. و همچنین باید فقط از عضلات جلو بازو استفاده کنید و نگذارید که بدنتان به وزنه شتاب اولیه دهد.

و انمود کنید که یک مجسمه هستید، و تنها عضلاتی که باید درگیر باشند در حرکت باشند. قدم بعدی این است که روی بلند کردن وزنه تمرکز نکنید، و سعی کنید روی بدن و عضلاتتان و به انجام رساندن صحیح حرکت تمرکز کنید. بدون این سطح از تمرکز، هرگز نخواهید توانست به اندازه کافی از عضلات تان کار بکشید و خودتان را گول می‌زنید.

مهم‌ترین چیزی که باید همیشه به یاد داشته باشید، اینکه باشگاه نمی‌روید تا کسی را تحت تاثیر قرار دهید، آنجا هستید تا بدن بهتری برای خودتان بسازید، همین. اینکه تا حداکثر توان از بدنتان کار بکشید، با اینکه خودتان را گول بزنید و وزنه‌های سنگینی انتخاب کنید که به پیشرفتتان ضربه بزند تفاوت دارد. تکرارهای نصفه، تکرار واقعی حساب نمی‌شوند.

### قدرت تکرارهای معکوس (negative rep)

بهترین نتایج من از فاز برعکس حرکات و فاز پایین آوردن وزنه بدست آمده است، و این چیزی است که اکثر اوقات نادیده گرفته می‌شود، مخصوصاً توسط افرادی که تازه وارد بدنسازی و فیتنس شده‌اند. با پایین آوردن آهسته وزنه و داشتن

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

کنترل کامل، عضلات تان را یک قدم اساسی جلو می‌برید.

همچنین با این کار، از پرتاب وزنه و شتاب اولیه دادن به آن جلوگیری می‌کنید. وقتی وزنه را بالا می‌برید، در فاز مثبت حرکت و بالا بردن وزنه، این احتمال وجود دارد که ناخواسته از بدن تان برای شتاب دادن به وزنه استفاده کنید، ولی در هنگام پایین آوردن وزنه عملاً این کار امکان‌ناپذیر است، بنابراین در این بخش از حرکت بیشترین فایده را از هر تکرار حرکت بدست می‌آورید.

همچنین پایین آوردن وزنه باید حدود ۲ برابر بالا بردن وزنه زمان ببرد، این کار باعث می‌شود که جریان خون در عضلات به طور چشمگیری افزایش پیدا کند، که در نهایت موجب هایپرتروفی (ساخت عضلات جدید) می‌شود.

### بازیابی و ترمیم

دو فاز برای بازیابی داریم. بازیابی بین ست‌ها و بین حرکات در باشگاه، بازیابی بعد از جلسه تمرینی. در بین ست‌ها باید حدود یک تا دو دقیقه را صرف استراحت و بازیابی کنید. اگر بیشتر از این شود، آن موقع برای افزایش قدرت تمرین می‌کنید، نه برای حجم - ما به دنبال افزایش و حفظ جریان خون در عضلات و دم کردن بدن هستیم. با این مقدار استراحت خواهید دید که هر ست قدرت تان نسبت به ست قبلی کاهش یافته است، اما در نهایت با این روش به حداکثر تحریک عضله‌سازی دست خواهید یافت.

بازیابی بعد از تمرین نیز بینهایت مهم است. شما به روزانه حداقل ۸ ساعت خواب نیاز دارید و باید سعی کنید به ۱۰ ساعت برسائید. عضلات شما در باشگاه رشد نمی‌کنند، بلکه در خواب رشد می‌کنند. همچنین لازم است که به طور متوسط به عضلات تان یک هفته فرصت دهید تا از تمرینات قبلی ترمیم شوند. بی کیفیت بودن بازیابی تان باعث خواهد شد که عضلات به درستی ترمیم نشوند و در نهایت منجر به «خستگی بیش از حد عضلانی» (overtraining) شود.

### حرکات ورزشی:

#### دستگاه‌ها یا وزنه‌های آزاد

دستگاه‌ها بدترین دشمنان تناسب اندام‌تان هستند. هر چند که می‌توان از آنها به منظور تکنیک‌های پیشرفته‌ای مثل خسته کردن اولیه عضلات استفاده کرد. (pre-exhaustion)، خسته کردن عضلات بزرگ هدف با حرکات ایزوله، قبل از انجام حرکت اصلی). ولی با دستگاه‌ها نمی‌توانید حرکتی کامل و اساسی داشته باشید، و همچنین نمی‌توانید عضلات کنترلی کوچکتر را که از عضلات اصلی حمایت می‌کنند را تقویت کنید.

باید همیشه با وزنه‌های آزاد تمرین را شروع کنید، و دستگاه‌ها رو صرفاً به عنوان مکمل تمرین‌تان در مواقع لزوم نگه دارید، اما به طور کلی دستگاه‌ها کاملاً غیر مفید هستند. دستگاه‌ها صرفاً ابزاری هستند که با تجملی کردن باشگاه، حق عضویت بیشتری از شما دریافت کنند.

#### هفت حرکت اصلی بدنسازی

این هفت حرکت اساسی که می‌خواهیم بررسی کنیم باید جز جدا ناپذیر تمرینات شما باشند. اگر مجبور بودید فقط ۷ تا حرکت را برای تمرین انتخاب کنید، این هفت تا را انتخاب کنید و بهبود کلی اساسی‌ای در بدنتان حاصل خواهد شد. هر کدام از این حرکات، ترکیبی از گروه عضلات مختلف را تحریک می‌کنند و مزیت زیادی از لحاظ ترشح هورمون‌های رشد مثل تستسترون و HGH برای‌تان خواهند داشت.

#### اسکوات

اسکوات بخش‌های مختلفی از بدنتان را به کار می‌گیرد، اما تمرکز اصلی حرکت روی پاهای، زیر کمر و عضلات مختلف باسن است.

اسکوات یعنی هالتر را روی شانه‌های‌تان قرار دهید و با وزنه بنشینید تا جایی که



## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

باسن شما تقریباً به زمین برسد. رایج‌ترین مسئله در بین افراد تازه‌کار این است که وزنه را بیش‌ازحد سنگین برمی‌دارند و به اندازه کافی پایین نمی‌روند. در اسکوات باید تا جای ممکن باسن‌تان پایین برود تا کاملاً فشار حرکت را در عضلات باسن حس کنید. اسکوات را باید کاملاً آهسته و کاملاً کنترل شده انجام دهید. هرگز تا وقتی که فرم حرکت‌تان کاملاً درست نیست وزنه را افزایش ندهید، و مطمئن شوید که در طول حرکت قوس مناسب کمر را حفظ کنید تا مانع آسیب به کمر شوید. در بالا آمدن از اسکوات سعی کنید تا جای ممکن عضلات شکم را سفت کنید و از عضلات شکم کمک بگیرید.

### ددلیفت

ددلیفت حرکتی است که بدن‌تان را کاملاً از این رو به آن رو خواهد داد، اما لازم است که فرم کاملاً درستی داشته باید و اگر نه می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مهم‌ترین اشتباه در حرکت ددلیفت حفظ نکردن انحنا مناسب در زیر کمر است. در طول مدت کل حرکت لازم است که انحنا را زیر کمر حفظ کنید، و اگر نه فشار وحشتناکی به قسمت پایین کمر وارد خواهد شد.

اشتباه رایج دیگر بلند کردن وزنه تا جایی است که زانوها کاملاً صاف شوند، این نیز فشار اضافه‌ای به قسمت پایین کمر وارد می‌کند. باید در طول مدت حرکت زانوها را به مقدار ناچیزی خم باشد.

### پرس سینه

پرس سینه احتمالاً اولین حرکتی است که امتحان کرده‌اید، و به احتمال زیاد حرکتی است که به اندازه لازم به آن توجه نکرده‌اید. سینه عضله‌ای است که از تارهای عضلانی زیادی در جهت‌های مختلف ساخته شده است، و با انجام حرکاتی با زوایای مختلف (بر نیمکت صاف، سربالا، و سرازیر) قسمت‌های مشخصی از عضله سینه را به کار می‌گیرد.

در هنگام انجام این حرکت نباید وزنه را پرتاب کنید، باید کنترل کاملی بر

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

حرکت داشته باشید و کاملاً آهسته انجام دهید، مخصوصاً در فاز پایین آوردن وزنه. با این کار، و تمرکز بر روی عضلات سینه به جای عضلات پشت بازو، بهبود قابل ملاحظه‌ای در حجم عضله سینه ملاحظه خواهید کرد.

### Barbell Row

هیچ حرکتی سریع‌تر از این حرکت به عضلات زیر بغلتان حجم نخواهد داد. در این حرکت با زانوهایی خم، زاویه ۹۰ درجه خم می‌شوید و در حرکتی کنترل شده هالتر را از زمین به سمت بدن خود می‌کشید. این حرکت عضلات زیر بغلتان را هدف قرار می‌دهد، اما به سرشانه و بازو‌ها نیز فشار وارد می‌کند.

یکی از مواردی که باید دقت داشته باشید، این است که قوس کمر مناسبی را در حین حرکت حفظ کنید، تقریباً مانند چیزی که در هنگام اسکوات و ددلیفت انجام می‌دهید، تا از فشار اضافه به کمر جلوگیری کنید.

### دپ – Dip

حرکت دپ، عضلات پشت‌بازو را هدف قرار می‌دهد. نکات اصلی این حرکت این است که تا جای ممکن آرنج دست را جمع و نزدیک به بدن نگه دارید، و بدن را هم تا جای ممکن صاف نگه دارید. متمایل شدن به جلو تمرکز را بیشتر روی عضلات سینه قرار می‌دهد، اما هدف عمده ما از حرکت دپ این است که بیشترین فشار را به پشت بازوها وارد کنیم. برای اینکه تعداد حرکات در هر ست را بین ۸ تا ۱۲ نگه دارید، لازم خواهد بود که با استفاده از کمر بند وزنه‌هایی را به خودتان ببندید.

### بارفیکس چین آپ (chin-ups)

این حرکت بهترین حرکتی است که برای پهن کردن پشت وجود دارد. اگر می‌خواهید بدنتان شکل V به خود بگیرد لازم دارید که این حرکت را انجام دهید، هر چقدر هم که سخت باشد.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل سوم

بارفیکس چین آپ chinup را با بارفیکس پول آپ pullup اشتباه نگیرید. در بارفیکس چین آپ chinup دست‌ها را از بالا به میله می‌گیرید و در پول آپ pullup دست‌ها از زیر گرفته می‌شود. همچنین در این حرکت میله را تا جای ممکن با دست‌های باز می‌گیرید. همچنین در دام گول زدن خود و پرتاب بدن به سمت بالا نیافتید، این حرکت باید آهسته و فوق‌العاده با تمرکز انجام شود (هرچند سخت باشد). برای اینکه تعداد حرکات را به حد نصاب برسانید، می‌توانید اوایل فقط قسمت منفی حرکت را انجام دهید. تا زمانی که توانتان به حد نصاب نرسده می‌توانید هر تعداد تکرار کامل از این حرکت را که در توان هست انجام دهید و برای بقیه تکرارها فقط بخش پایین آمدن حرکت را انجام دهید. به این صورت که بپرید بالا و میله را بگیرید و سپس به آرامی و تدریجی بدن‌تان را پایین بیاورید. سعی کنید که این پایین آوردن حدود ۲ تا ۳ ثانیه طول بکشد و به این صورت تعداد حرکات را بین ۸ تا ۱۲ نگه دارید، با گذر زمان که قوی‌تر شدید خواهید توانست ۸ تا ۱۲ تکرار کامل از حرکت را انجام دهید، و بعد از آن برای حفظ تعداد در این بازه لازم خواهد بود که وزنه‌ای را به خود آویزان کنید.

اشتباه رایج دیگر این است که کل دست‌هایتان را حرکت دهید. آرنج شما باید در تمام مدت حرکت در یک نقطه در هوا ثابت باشد، در بخش آخر حرکت وقتی در حال اتمام حرکت هستید اگر آرنج کمی بالا بیاید اشکالی ندارد، اما اطمینان حاصل کنید که حرکت کاملاً کنترل شده انجام شود. همچنین روی پایین آمدن آهسته بدن تمرکز کنید.

### جلو بازو هالتر

این حرکت در اصل به ساخته شدن عضلات جلو بازو کمک خواهد کرد، اما بر روی عضلات تثبیت کننده جلو بازو هم فشار می‌آورد. این حرکت ساده است، تمرین جلو بازو با دمبل ولی به دلیل همین سادگی اشتباهات رایجی در آن انجام می‌شود. اشتباه بسیار رایج تکان دادن کل بدن و شتاب اولیه دادن به وزنه است، به هر قیمتی شده از این کار پرهیز کنید، با این کار فشار لازم را به جلو بازو نمی‌آورید و حتی امکان صدمه زدن به کمر نیز وجود دارد.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

اشتباه رایج بعدی حرکت دادن کل بازوها است. در تمام مدت انجام حرکت آرنجتان باید در یک نقطه در هوا قفل شده باشد، اگر در بالاترین نقطه حرکت برای کامل کردن قسمت بالای حرکت آرنجتان تکان خورد مشکلی نیست، اما اطمینان حاصل کنید که حرکت کاملاً تحت کنترلتان است. همچنین روی قسمت منفی حرکت و پایین آوردن وزنه کاملاً تمرکز کنید، در هنگام پایین آوردن وزنه، صرفاً اجازه ندهید وزنه خودش پایین بیاید، وزنه را به پایین بکشید.

### گروه عضلات مختلف

در ادامه چند حرکت عالی برای اضافه کردن به برنامه‌تان را بررسی خواهیم کرد. هر چند حرکات بسیار زیادی برای هر گروه عضله وجود دارد، اما آنچه که برای خودم بهترین نتایج را به بار آورده را به شما خواهیم گفت.

#### سینه:

حرکات فلائی fly: این حرکات بهترین حرکات برای داشتن عضلات سینه واقعا قشنگ هستند. از وزنه‌های سبک استفاده کنید و کاملاً بر حرکت و عضلات سینه تمرکز کنید. تکرارها را بسیار بسیار آرام انجام دهید و اطمینان حاصل کنید که تمام مدت انجام حرکت فقط به عضلات سینه فکر می‌کنید. همچنین باید به اندازه کافی وزنه‌ها را پایین ببرید تا در پایین حرکت کشش را کاملاً در عضلات سینه خود حس کنید.

حرکت فلائی روی تخت سربالا، incline fly تا حد زیادی باید مانند حرکت فلائی معمولی انجام شوند. سعی کنید در بالای حرکت تا جای ممکن عضلات را منقبض کنید. برای بدست آوردن V در بالا سینه‌هایتان این حرکت را باید انجام دهید.

#### سرشانه – deltoids

نشر از جلو با دمبل – lateral raise: از وزنه‌های سبک استفاده کنید و حرکت را کاملاً کنترل شده و آرام انجام دهید و افزایش حجم قابل ملاحظه‌ای را

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

در عضلات سرشانه احساس خواهید کرد. این حرکت را متناوب انجام دهید، یک بار با دست راست و بار دیگر دست چپ. با وزنه بسیار سبک و با زاویه دست حدود ۴۵ درجه انجام دهید و فشار بسیار زیادی را در بخش خارجی سرشانه هایتان باید احساس کنید.

نشر با هالتر bar raise – با وزنه‌ای بسیار سبک و با بالا آوردن بسیار آرام وزنه سوزش شدیدی را در قسمت جلویی سرشانه احساس خواهید کرد. هالتر را تا آخر پایین نبرید، چیزی در حدود سطح کمرتان کافی است، و در هنگام بالا آوردن هم تا حدود سطح چشمها حرکت را ادامه دهید، اینطوری در تمام مدت حرکت بدون اینکه به سرشانه‌ها فرصت استراحت دهید بر قسمت جلوی سرشانه فشار وارد می‌شود.

### جلو بازو

جلو بازو دمبل: حرکت واضحی است، اما مهمترین نکته‌ای که باید به ذهن بسپارید، این است که تمرکز شدیدی روی فرم حرکت داشته باشید، این حرکتی است که بسیار می‌تواند منیت و غرورتان را تحریک کند تا سنگین و با فرم بد وزنه بزنید، با تمام وجود از این امر پرهیز کنید.

Incline curl: این حرکت تمرکزش روی قسمت زیرین جلو بازو است، جایی که معمولاً مورد هدف قرار نمی‌گیرد. سعی کنید از وزنه سبک شروع کنید و تکرارها را آهسته انجام دهید، این حرکت قرار نیست حرکت سنگینی باشد.

### عضلات سه سر پشت بازو

پشت بازو سیم کش، مهم‌ترین نکته‌ای که باید به یاد داشته باشید این است که دست هایتان را ثابت نگه دارید و سعی نکنید حرکت را زیاد سنگین یا سریع انجام دهید. این حرکت گزینه بسیار مناسبی برای انجام تکنیک دراپ ست، است که در بخش تکنیک‌های پیشرفته بررسی خواهیم کرد.

French press در این حرکت، یک EZ-bar (میله‌ی ای‌زی) را پشت سر خود

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

می‌گیرید، با حالتی که دست شما رو به بالا باشد، سپس در هر تکرار دست خود را از حالت مستقیم به حالت ۹۰ درجه خم می‌کنید. مهمترین نکته ای که باید به یاد داشته باشید این است که دست‌های خود را قفل شده نگه دارید، و آرنج هایتان به سمت بیرون متمایل نشود.

### زیر بغل

زیربغل سیم کش، pulldown، این حرکت معادل حرکت بارفیکس چین‌آپ chinUp است که با سیم کش انجام می‌شود و یک راه موثر است که قبل از اینکه بتوانید بارفیکس بروید قدرت زیر بغل هایتان را افزایش دهید، واقعیت اینکه هر کسی نمی‌تواند در شروع تمریناتش بارفیکس برود، و این چیزی نیست که از باباتش خجل باشید. آنقدر تمرین کنید تا جایی که بتوانید با حرکت زیر بغل سیم کش حدود ۷۵٪ از وزن بدن را وزنه بزنید، از آنجا به بعد می‌توانید سراغ حرکت chinUp بروید. T-bar Row – زیر بغل با میله T: در این حرکت، وزنه‌ها را در انتهای T-bar قرار می‌گیرید تا ۹۰ درجه خم می‌شوید، (و روی حفظ قوس کمر مناسب متمرکز می‌شوید)، سپس انتهای میله را به سمت بدن خود بکشید. این می‌تواند حرکت خوبی برای انتهای روز تمرین‌تان باشد، چرا که تا آن موقع زیر بغل‌تان را به اندازه کافی خسته کرده‌اید و با اینکه این حرکت فشار زیادی به جلو بازو نیز می‌آورد می‌تواند برای زیر بغل‌تان موثر واقع شود.

### عضلات چهارسر ران

حرکت لانژ، در حالی که وزنه‌هایی در دست دارید با یک پا یک قدم به جلو بر می‌دارید، و یکی از زانوها را به جلو به سمت پایین خم می‌کنید و دوباره به حالت قبل برمیگردید. به صورت متناوب یک بار با پای راست و یک بار چپ بسیار آرام و کنترل شده این حرکت را انجام دهید. این حرکت را بیش از ۱۲ تکرار انجام ندهید.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

### ساق پا

Calf raise بهترین حالت این است که این حرکت را با دستگاهی که اجازه می‌دهد وزنه‌ای را روی شانه هایتان قرار دهید انجام بدهید. اما در حالت کلی در حالی که وزنه‌ای در دست دارید روی پنجه پا بلند می‌شوید. برای اینکه بهترین نتیجه را از این حرکت بگیرید، بهتر است پنجه پای شما روی سکویی قرار بگیرد که به شما اجازه دهد در بخش منفی حرکت، پایین‌تر از سطح انگشتان خود پایین بیایید.

### شکم

Hanging leg rais این حرکت شماره یک برای ساختن شکم است، از باریکس آویزان شوید و در حالی که بدن خود را کاملاً عمودی حفظ کرده‌اید، پاهای خود را بلند کنید تا جایی که به زاویه ۹۰ درجه برسند. این حرکت تجربه زیادی را می‌طلبد، سعی کنید از leg-raise معمولی شروع کنید و کم کم سمت این حرکت بیایید.

Decline weighted crunch، در حالی که وزنه‌ای را روی سینه خود نگه داشته‌اید، روی تخت سرازیر شوید و دراز نشست بروید، مطمئن شوید که تا بالاترین حد ممکن، بالا بیاید و در بالای حرکت کمی مکث کنید. در انجام این حرکت می‌توانید از تکنیک دراپ ست استفاده کنید، وقتی که به اندازه کافی با وزنه حرکت را تکرار کرده‌اید و خسته شده‌اید، وزنه را بیاندازید و حرکت را با وزن بدن خودتان ادامه دهید، تا جایی که کاملاً به نهایت توان خود رسیده باشید.

## برنامه هفتگی نمونه:

### شنبه: (روز سنگین)

ددلیفت - ۴ ست

اسکوات ۴ ست

شراگ ۴ ست

پرس زیر سینه - ۴ ست

### یک شنبه: (روز سینه)

پرس بالا سینه - ۳ ست

پرس سینه معمولی - ۳ ست

پرس سینه با دمبل - ۳ ست

فلای روی تخت معمولی - ۴ ست

فلای بالا سینه - ۴ ست

### دوشنبه (زیر بغل و شکم)

بارفیکس chinup ۵ ست

Bar rows ۴ ست

t-bar ۴ ست

زیر شکم خلبانی ۴ ست

شکم روی سطح شیبدار معکوس ۴ ست

### سه شنبه: (سرشانه دلتوئیدی)

پرس هالتر سرشانه از جلو، ۴ ست



## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

نشر دمبل از جلو ۴ ست

نشر هالتر از جلو ۴ ست

Upright row ۴ ست

### چهارشنبه ( پشت بازو )

دیپ با وزنه ۴ ست

پشت بازو سیم کش ۴ ست

frenchPress ۳ ست

skull crushers ۳ ست

### پنجشنبه : ( جلو بازو )

جلو بازو هالتر ۴ ست

Incline dumbbell curls ۴ ست

جلو بازو دمبل ۳ ست

### جمعه: استراحت

### برنامه را تغییر دهید

می‌توانید برنامه‌ای را هر هفته اجرا کنید، و در اوایل نتایج خوبی هم بدست خواهید آورد اما در نهایت بدن شما به آن عادت خواهد کرد.

در نهایت در جایی نیاز دارید که تکانی به برنامه بدهید. این به معنی این نیست که برنامه تمرینی خود را زیر و رو کنید، حرکات جدیدی را امتحان کنید و ببینید کدام حرکات حس بهتری بهتان می‌دهد، و مهم تر از همه کاری کنید که بدن نتواند به تمرینات عادت کند.

با تغییر مدام برنامه ورزشی خود، حتی صرفاً تغییر ترتیب حرکات، خواهید دید که

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

همیشه روز بعد از تمرین عضلاتان درد دارند و خسته هستند و بیشترین بازده را از تمرینات خود بدست خواهید آورد. همچنین می‌توانید روزهایی که گروه عضلات خاص را تمرین می‌دهید را جا به جا کنید، فقط به یاد داشته باشید که عضلات بزرگ (سینه و زیر بغل) را قبل از عضلات کوچکتر (سرشانه و جلو بازو و پشت بازو) تمرین دهید.

### تمرین بیش از حد – overtraining

همیشه مراقب تمرین بیش از حد باشید. این حالت می‌تواند به صورت‌های مختلفی رخ دهد. اول از همه شاید در ست‌ها بیش از حد به خود فشار می‌آورید، اگر ۱۴ ست جلو بازو را تا نهایت توان خود پیش می‌برید می‌توانید مطمئن باشید که عضلات برای هفته آینده بازیابی و ترمیم نخواهند شد. اگر ۱۲ ست انجام می‌دهید و فقط ست پایانی هر حرکت را تا نهایت توان و تکرارهای نصفه (cheat rep) پیش می‌روید، در مسیر درستی قرار گرفته‌اید.

همچنین ممکن است که ناکافی بودن زمان استراحت باعث خستگی بیش از حد عضلات شود. هر چند هفته یک بار سعی کنید، دو روز متوالی را استراحت کنید، در این دو روز شاید احساس کنید که کوچک شده‌اید، اما بدن شما برای بازیابی و ترمیم به زمان نیاز دارد.

شاید هم به طور اتفاقی از یک گروه عضله در هفته کار زیادی بکشید، به عنوان مثال، با تقسیم کردن ددلیفت و اسکوات در دو روز مختلف و قرار دادن تمرینات زیر بغل در بین این دو روز، سه روز متوالی عضلات زیر کمر خود را تحت فشار قرار می‌دهید و این گروه عضلات زود خسته می‌شوند. اگر این اتفاق بیافتد و احساس کنید که به اندازه لازم بازیابی نکرده‌اید، کل یک هفته را کامل از هر تمرینی که به آن گروه عضله فشار بیاورد دور شوید و تا هفته بعد ترمیم خواهد شد.

### تمرین غریزی

تمرین غریزی یعنی اینکه در لحظه برنامه تمرینی خود را تغییر دهید. به عنوان

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل سوم

مثال، اگر امروز سینه کار میکنید، و قرار است ۴ ست فلای انجام دهید، اگر در ست ۴ ام احساس دم کردن خوبی دارید و حس می‌کنید می‌توانید یکی دو ست دیگر ادامه بدهید، این کار را انجام دهید.

بعد از مدتی کم کم خواهید دریافت که یک حرکت چه وقت واقعا آنچه می‌خواهید، می‌شود. برعکس این هم صادق است، اگر قرار است که ۵ ست جلو بازو هالتر انجام دهید و بعد از دو ست احساس نمی‌کنید که عضلات هدف واقعا درگیر شده‌اند و برنامه جواب نمی‌دهد، باید دیوانه باشید که برنامه رو ادامه دهید، برنامه را به جلو بازو دمبل تغییر دهید و سعی کنید احساس دم کردن و احساس اینکه واقعا عضلات درگیر تمرین شده‌اند را داشته باشید.

اگر روز خوبی دارید و احساس می‌کنید هنوز می‌توانید از بدنتان به خوبی کار بکشید، چند ست بیشتر تمرین کنید. کم کم احساس تان تربیت خواهد شد. از طرف دیگر صرفا به این خاطر که وزنه سبکی را انتخاب کرده‌اید، تعداد تکرارها را مثلا به ۲۰ نرسانید، روی ۱۲ تکرار کار را متوقف کنید و برای ست بعدی وزنه رو زیاد کنید.

### احساس دم کردن

دم کردن زمانی اتفاق می‌افتد که در حین جلسه تمرینی، به دلیل تجمع خون بیشتر در عضلات، عضلات حجم بیشتری می‌گیرند. این بهترین نشانه است که به شما بگوید تمرین شما درست بوده است و در جهت رشد عضلات گام برداشته‌اید.

به عبارت ساده، در هنگام تمرین بدن به دم کردن نیاز دارد، چرا که به خون اضافه‌تری نسبت به معمول نیاز داریم تا به عضلات انرژی برساند و مواد زاید را از سلول‌ها خارج کند. فایده دیگر دم کردن برای ما این است که این کار پوشش فیبری عضلات را می‌کشد، این کار دقیقا مانند «حافظه عضله» برای رشد عضلات مفید است، حافظه عضله را به زودی توضیح خواهیم داد.

### حافظه عضله

عضلات بدن می‌توانند بسیار راحت تر به سایزی برسند که قبلا در آن سایز

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

بوده‌اند، به این توانایی عضله اصطلاحاً «حافظه عضله» گفته می‌شود. اگر یک بدنساز حرفه‌ای که زمانی ۱۲۰ کیلو عضله داشته است را به مدت ۲ سال در کما قرار دهیم و وزن عضلاتش به ۸۰ کیلو کاهش پیدا کند، بدنش به یاد خواهد داشت که زمانی چه سیزی داشته است. این پدیده به این دلیل است که پوشش و جداره فیبری عضلات قبلاً کش آمده است.

اگر این بدنساز یک برادر دوقلو دقیقاً با همان مشخصات ژنتیکی داشته باشد که هرگز بالای ۸۰ کیلو وزن نداشته، و هر دو با هم شروع به تمرین کنند، آن کسی قبلاً ۱۲۰ کیلو عضله داشته است بسیار سریع‌تر حجم خواهد گرفت. عضلاتش در داخل جداره فیبری‌ای که قبلاً کش آمده است سریع‌تر پرمیشود. دقیقاً مانند یک کش که اگر مدت زمانی کش آمده باشد بازتر از کشی خواهد بود که تا حالا کشیده نشده است.

در دوره‌های حجم و کات می‌توانید از این پدیده به نفع خود استفاده کنید. هر مقدار عضله‌ای که در دوره کات از دست برود در دوره بعدی حجم بسیار سریع‌تر بدست خواهد آمد، از این ایده در دوره‌ای کردن رژیم‌های غذایی و ورزشی استفاده می‌شود. (به همین دلیل نباید بین دوره کات و حجم فاصله زیادی بیندازید، هر چه این دوره‌ها سریع‌تر انجام شوند از لحاظ حافظه عضله به نفع‌تان خواهد بود.

### حرکات کششی

حرکات کششی بخش مهمی از بدنسازی است. در اطراف مفاصل‌تان، رباطها و تاندن‌هایی وجود دارند و در هنگام وزنه زدن فشار زیادی به آنها می‌آید، اگر سرد باشند و با حرکات کششی آنها را نکشیده باشید، مستعد صدمات خواهد بود. برای همین لازم است که با حرکات کششی مناسب عضلات و تاندون‌ها را گرم کنید.

### تمرینات هوازی (Cardio)

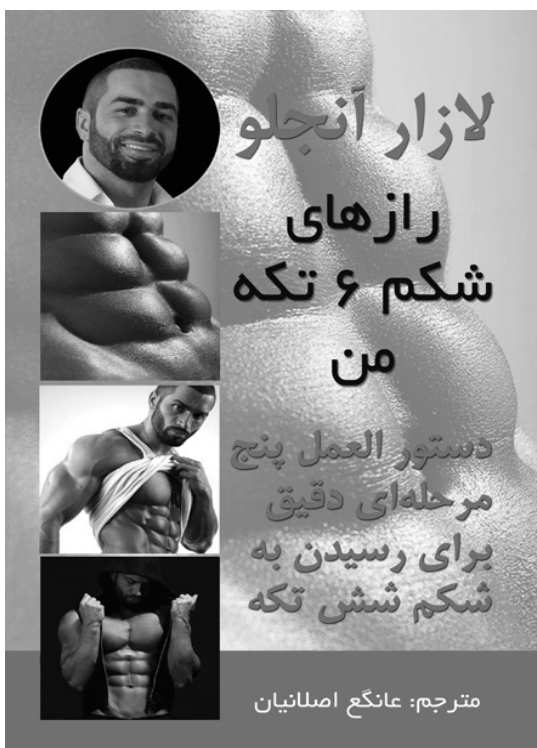
تمرینات هوازی بخش مهمی از برنامه تمرینی شما هستند، بسیاری از بدنسازها

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل سوم

به شدت از این تمرینات تنفر دارند، اما لازم نیست این نوع تمرینات ترسناک و کسل کننده باشند.

می‌توانید ورزشی که از آن لذت می‌برید را انجام دهید، مانند تمرینات بکس یا بازی کردن فوتبال یا هر ورزش دیگری، که در کنار اینکه لحظات خوبی را سپری خواهید کرد، تمرین هوازی عالی‌ای هم خواهد بود. در دروه کات و کم کردن چربی، باید چندین جلسه در هفته را به تمرینات هوازی اختصاص دهید، و در دوران حجم هم برای حفظ تناسب اندام باید حداقل یک بار در هفته به تمرینات هوازی بپردازید. تمرینات کاردیو فواید زیادی دارند. از جمله اینکه به آزادسازی هورمون رشد بیشتر کمک می‌کنند و به سلامت کلی بدن نیز کمک منجر خواهد شد. فقط نکته اینکه در دوران حجم در ورزشهای هوازی زیاده روی نکنید و اگر نه در حجم گیری دچار مشکل خواهید شد.

لازار آنجلو: رازهای شکم شش تکه من



برای تهیه کتاب بالا به سایت

مدرسه فیتنس

[madresefitness.ir](http://madresefitness.ir)

مراجعه کنید

# بخش اول

## اصول

فصل چهارم: مکملها

# فصل چهارم

## مکمل‌ها

### مکمل‌های پروتئین

مکمل پروتئین به هیچ وجه چیز ضروری‌ای نیست. می‌توانید تمام نیاز خود را صرفاً از غذاهایی که می‌خورید بدست بیاورید. تنها جایی که می‌تواند برایتان مفید باشد بعد از جلسه تمرینی است، زمانی که نیاز فوری به پروتئین دارید.

مکمل‌های پروتئینی انواع مختلفی دارند، و انتخاب نوع پروتئین می‌تواند برای بسیاری گیج‌کننده باشد، برای همین در ادامه تمام چیزهایی که لازم است در مورد پروتئین‌ها بدانید را می‌گوییم.

### پروتئین، پروتئین است.

پروتئین، پروتئین است. برخلاف چیزی که تولیدکننده‌ها دوست دارند باور کنید، آنقدر تفاوتی بین برندها و تولیدکننده‌های مختلف وجود ندارد. هیچ پروتئینی دو برابر پروتئین دیگر موثر نیست، پس چرا باید دو برابر پول بدهید. به جای توجه کردن به برند به اصولی که برای مصرف پروتئین لازم هستند بچسبید.



### پروتئین وی ایزوله

این نوع پروتئین سریع‌الاجذب‌ترین نوع پروتئین است. به محض اینکه وارد بدن می‌شود، کار خودش را شروع می‌کند. و برای دقیقاً بعد از جلسه تمرینی مناسب‌ترین است. به غیر از این کاربرد دیگری برایتان ندارد.

### پروتئین وی کنستانتره (ساده)

این نوع پروتئین ساده بسیار ارزان‌تر از نوع ایزوله است، و مدت زمانی که طول می‌کشد در بدن وارد کار شود بیشتر است. این نوع پروتئین در هر زمانی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، اما باز هم از لحاظ کیفیت و تاثیر گذاری قابل مقایسه با پروتئین‌های خوراکی‌هایی مانند تخم مرغ نیست. وی ساده از لحاظ کیفیتی تقریباً با پروتئین ایزوله برابر است ولی بسیار ارزان‌تر است، برای کسانی که برای پول خودشان ارزش قائل هستند مناسب است.

### پروتئین کازئین

این پروتئین دیر جذب است، و حدود ۴ تا ۵ ساعت در بدن دوام می‌آورد. این نوع برای زمان قبل خواب یا برای شیک نیمه شب، بسیار مناسب است. اگر بودجه کافی برای خرید مکمل دارید، این نوع پروتئین را برای مصرف قبل خواب توصیه می‌کنم.

### کراتین

کراتین از اولین مکمل‌هایی بود که اثر بخشی آن ثابت شده است. اما کاری که برایتان نخواهد کرد این است که، فوراً ۲۰٪ به توان‌تان اضافه کند. هر چیزی که در مورد انواع مختلف کراتین می‌شنوید را باور نکنید، در حالی که کراتین خوب جواب می‌دهد می‌توانید ساده‌ترین نوع کراتین را قبل از تمرین مصرف کنید و برایتان کافی خواهد بود. اگر بیشتر می‌خواهید، کراتین مونوهیدرات ساده‌ای بخرید، و ۹۵٪ کارایی‌ای که از کراتین یک برند خیلی گران بدست می‌آید را به شما خواهد داد. اگر می‌خواهید می‌توانید بیشتر از دز مورد نیاز مصرف کنید ولی هرگز پول برای برند

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل چهارم

گران ندهید.

به یاد داشته باشید که کراتین مونوهیدرات یک ترکیب شیمیایی است (مثل اکثر مکمل های دیگر)، و این ترکیب شیمیایی در تمام برندها یکسان است، (شاید فقط طعم و رنگ و بو اش فرق کند). تمام مواد شیمیایی در هر جا که تولید شده باشند در نهایت همان ماده خواهند بود. برند ها گاهی تغییرات بسیار کوچکی را (مثل ویتامین ها و مواد دیگر ) به کراتین های برند خود می افزایند، که در نهایت زیاد تفاوتی را ندارد، و نمی ارزد هزینه اضافه ای انجام دهید. این نکته جدید نیست و تمام حرفه ای ها همیشه از ساده ترین نوع مکمل ها استفاده می کنند، اما نکته ای نیست که در موردش علنی صحبت شود، مخصوصا اینکه شرکت های تولید مکمل سود زیادی را از عبارت « دارای ترکیب جدید» بدست می آورند.

### مالتی ویتامین ها

مالتی ویتامین ها می توانند کمک بزرگی به رژیم غذایی تان بکنند. مکمل های ایده آلی هستند که ریز مغذی هایی که را که شاید در رژیم غذای تان ( مخصوصا رژیم های سخت) بدست نیاورید را تامین کنند.

وقتی می خواهیم رژیم غذایی مناسب یک بدنساز را داشته باشیم، اغلب تنوع غذایی را محدود می کنیم و گاهی یادمان می رود که به اندازه از گروه های غذایی اصلی استفاده کنیم، که این اغلب اوقات باعث می شود از تامین ویتامین های حیاتی و مهم کوتاهی کنیم. بهترین راه برای اینکه خیالمان از این بابت راحت باشد این است که یک مالتی ویتامین ساده استفاده کنیم، اکثر مولتی ویتامین های بازار یکسان هستند و قیمت مناسبی هم دارند و تمام ریز مغذی هایی را که لازم دارید را یکجا فراهم می کنند.

### آمینو اسیدها

امینو اسیدها را می توان در دو دسته آمینو اسیدهای ضروری و آمینو اسیدهای غیر ضروری طبقه بندی کرد. پروتئین از آمینو اسیدها تشکیل شده است و اگر به

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل چهارم

اندازه کافی پروتئین مصرف می‌کنید، به طور کلی از لحاظ آمینو اسیدها تامین خواهید بود.

هرچند می‌توانید قبل از تمرین از مکمل‌های BCAA (Branched Chain Amino Acid) استفاده کنید، تا بهترین ریکاوری ممکن و بازیابی عضلات در بین سِت‌های تمرینی را داشته باشید.

همچنین می‌توانید از مکمل L-Glutamine استفاده کنید، چون هر چه که پا به سن بگذارید توانایی بدن در استخراج L-Glutamine از پروتئین کاهش پیدا می‌کند، این برای بدنسازهای مسن‌تر مناسب است که به بازیابی سریع‌تر کمک کند.

### توصیه برای خریداران

دقت کنید. شرکت‌های مکمل سعی می‌کنند اطلاعات غلط به شما بدهند و امیدهای واهی بدهند. قول یک بدن عالی و رویایی را می‌دهند اما در اصل ۱-۲٪ بهبود حاصل می‌شود. خوشبختانه یک قانون سر راست برای این موضوع وجود دارد که کمک خواهد کرد پولهایتان را بهتر مدیریت کنید: اگر چیزی بیش از حد باور عالی به نظر می‌رسد، باورش نکنید.

همیشه به یاد داشته باشید که رژیم غذایی‌تان همه چیز است، و مکمل‌ها صرفاً برای تکمیل رژیم غذایی هستند. هیچ نتیجه جادویی‌ای را نمی‌توانند ایجاد کنند، با اینکه می‌توانند موثر باشند، ولی فقط وقتی همه نکات را به درستی رعایت کنید در نهایت می‌توانند آن ۱۰٪ آخر دست‌آوردهایتان را بهبود دهند.

### مکمل‌های قبل از تمرین (پمپ‌ها)

مکمل‌های قبل از تمرین از موثرترین مکمل‌های ممکن هستند. اکثر این مکمل‌ها شامل کراتین هستند که توانایی انقباض عضلانی‌تان را افزایش می‌دهد، و مهمتر از همه شامل کافئین هستند. مکمل‌های خوب دارای DMAA نیز هستند. برخی از بهترین مکمل‌هایی که شخصاً استفاده کرده‌ام مکمل Hemo از شرکت Nutrex و MR-1 و Mesomorph هستند، که به نظر من hemo از همه بهتر است ( لازم

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل چهارم

به ذکر است که هیچ کدام از این شرکت‌ها اسپانسر من نیستند). مکمل‌های قبل تمرین (pre-workout supplement) در آن آخرین تکرار سخت هر ست کمک خواهند کرد و به بهتر شدن جلسه تمرین‌تان کمک خواهند کرد، مخصوصا اگر قبل از تمرین روز خسته کننده‌ای داشته‌اید.

### افزاینده های تستسترون

این مکمل‌ها با افزایش تولید طبیعی مقدار تستسترون بدنتان کار می‌کنند. این از مکانیزم‌های مختلفی به شما کمک می‌کند مانند افزایش احساس نشاط و سرزندگی، افزایش سنتز پروتئین. در بازار انواع مختلفی از این مکمل با محتویات مختلفی وجود دارد که می‌توانند به نتایج‌تان کمک کنند.

اما اگر زیر ۲۵ سال هستید، نیازی به این مکمل ندارید، هر چند که ضرری برایتان نخواهد داشت. فقط اینکه پولتان را روی این مکمل زیاد خرج نکنید، چون می‌توانید پولتان را روی کیفیت غذاهایتان و مکمل‌های اساسی خرج کنید.

### افزاینده‌های nitric oxide

این مکمل‌ها آخرین مد در بازار مکمل‌ها هستند و ادعا می‌کنند که می‌توانند به سنتز پروتئین‌ها کمک کنند. با اینکه این مکمل‌ها تا حدی موثر هستند اما قیمت‌شان بسیار بالا تر از فایده‌شان است، و به ندرت آن چیزی که به شما قول داده میشه را بدست می‌آورند. تمام ادعاها مانند افزایش ۵ کیلو در یک ماه و غیره مزخرف محض هستند.

### قرص‌های چربی سوز

این‌ها انواع مختلفی دارند، اما در کل یک کار انجام می‌دهند. سرعت سوخت و ساز بدنتان را بالا می‌برند. این می‌تواند کمک‌تان کند چون مجبور نخواهید بود غذایان را خیلی کم کنید.

# بخش اول

## اصول

فصل پنجم: سبک زندگی

# فصل پنجم

## سبک زندگی

### استراحت

لازم است مطمئن شوید که هر شب حداقل ۸ ساعت می‌خوابید. ولی واقعا باید سعی کنید به ۱۰ ساعت خواب برسید. هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین خواب خوب شود. هر چند محرک‌هایی مثل کافئین می‌توانند شما را از لحاظ ذهنی هوشیار نگه دارند اما با خواب کم بازیابی عضلات خود را از دست می‌دهد. وقتی بیدار هستید بدن نمی‌تواند به طور موثر بازیابی کند، پس بخوابید.

### مصرف مشروبات الکلی

مشروبات الکلی به سه طریق پیشرفت شما را محدود می‌کنند:  
بی‌آب کردن بدن: الکل باعث میشود آب بدنتان کم شود، هر چند که به اندازه کافی بنوشید، اما بدون اینکه بفهمید مقدار زیادی آب را دفع خواهید کرد. کم‌آبی باعث نابودی عضلات می‌شود و سرعت ترمیم و بازیابی را کم می‌کند.

### کربوهیدات بی ارزش

مشروبات الکلی پر از کربوهیدات‌های بی ارزش هستند (مثل قند) که هیچ ارزش غذایی‌ای ندارند و به راحتی می‌توانند به چربی تبدیل شوند.

کمبود خواب

در شبی که مشروبات الکلی مصرف کنید، خوابتان دچار مشکل می‌شود و توانایی بازیابی‌تان کم می‌شود و خستگی ناشی از تمرین می‌تواند روی تمام تمرینات هفته تاثیر بگذارد.

### حله هوله و فست‌فودها

فست‌فودها و حله هوله بدترین نوع تغذیه هستند. بسیاری از تازه کارها شاید برچسب غذایی همبرگر را بخوانند و بخش پروتئین کتابم را هم بخوانند و با خود بگویند، چه خوب با همبرگر مقدار زیادی پروتئین به بدن می‌رسانم اما نکته‌ای که توجه نمی‌کنند این است که کربوهیدات‌های موجود در فست فود ارزش غذایی بسیار پایینی دارند و چربی‌های موجود نیز از نوع چربی‌های بد هستند.

مقدار چربی اشباع شده موجود در یک همبرگر می‌تواند برای دو روزتان کافی باشد. صرف نظر از اینکه چقدر سخت تمرین می‌کنید اگر به طور پیوسته فست فود بخورید در جهت برعکس گام بر می‌دارید.

### جا انداختن وعده‌های غذایی

سعی کنید به هر قیمت شده وعده‌ای را جا نیندازید. می‌دانم که در یک روز کاری شلوغ این کار سخت است، اما مدت زمانی که وعده غذایی‌ای را جا انداخته‌اید مواد غذایی لازم به بدنتان نمی‌رسد و در واقع برعکس حرکت می‌کنید. این کار می‌تواند روی ریتم سوخت و سازتان را هم تاثیر بگذارد، پس هر وقت که ممکن بود، تمام وعده‌های غذایی‌تان را سر وقت بخورید، اگر یک وعده را از دست دادید، می‌توانید در وعده بعدی دو برابر بخورید ولی دقت کنید که بدنتان قادر نخواهد بود بسیاری از آن مواد را جذب کند.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل پنجم

---



# بخش دوم

## مباحث پیشرفته

فصل ششم: رژیم کتوژنیک

## فصل ششم

# رژیم کتوژنیک

این رژیم یک راه خیلی قوی برای کات کردن و آب کردن چربی‌های بدن است. در حالی که کمترین مقدار عضلات را از دست می‌دهید، به سرعت چربی‌هایتان را آب می‌کنید. هرچند که پایبندی به این رژیم بسیار سخت است (سخت‌ترین نوعی که دیدم) اما هرگز با هیچ روش دیگری، نتایجی به خوبی این رژیم نگرفته‌ام.

در یک رژیم کات معمولی برای کاهش چربی‌هایتان، در تفاضل منفی کالری قرار می‌گیرید (کالری‌هایی که می‌خورید، کمتر از کالری‌هایی است که بدنتان می‌سوزاند)، بنابراین از سوزاندن چربی‌های‌تان (و مقداری از عضلات) برای تامین انرژی استفاده می‌کنید. در رژیم کتوژنیک با خالی کردن ذخایر کربوهیدراتی بدن، مطمئن می‌شویم که بیشترین مقدار ممکن چربی را بسوزانیم و کالا با انرژی چربی‌ها زندگی می‌کنیم.

در این روش مصرف کربوهیدرات‌ها را به روزی کمتر از ۳۰ گرم محدود می‌کنیم. این کار ساده‌ای نیست و ما را مجبور می‌کند نتوانیم تنوع غذایی زیادی داشته باشیم. می‌توانید مقدار خوردن چربی را به طور اساسی بالا ببرید، و بدنتان آنها را خواهد سوزاند.

کمتر از مقدار مورد نیاز روزانه انرژی مصرف کنید، ولی فقط در حد چند صد کالری. در همان هفته اول به راحتی ۳-۴ کیلوگرم وزن کم خواهید کرد، که البته

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل نهم

اکثر آن وزن آب است که بر خواهد گشت.

برخی از غذاهایی که استثنا می‌توانید در این مدت بخورید شامل بعضی غذاهای رستورانی مثل همبرگر و سوسیسها و بیکن بدون نان هستند. این چیزها مقدار خیلی کمی کربوهیدرات دارند و مقدار زیادی چربی و پروتئین و در تامین کالری‌های روزانه‌تان کمک خواهند کرد.

علاوه بر این، می‌توانید مقدار زیادی آجیل‌ها مخصوصا بادام زمینی بخورید و همچنین روغن زیتون و مرغ.

### قوانین این رژیم:

- ۱- ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری کمتر از نیاز روزانه‌تان بخورید
- ۲- مصرف پروتئین‌تان را مثل همیشه نگه دارید.
- ۳- مقدار زیادی چربی بخورید، هر چه چربیهای بهتری بخورید بهتر است ولی الزامی به این نیست.

با این روش چون بدنتان برای تامین انرژی مورد نیازش کاملا به چربی‌ها وابسته می‌شود، به طور موثری مقدار خیلی زیادی چربی خالص خواهید سوزانید.

تنها نکته منفی این است که در چند روز اول کمی بی حال خواهید بود، اما این حالت کم‌کم بهتر خواهد شد، حتی برخی بعد از این چند روز انرژی بیشتری نسبت به قبل پیدا می‌کنند. به طور کلی من فقط ۲-۳ هفته پشت سر هم از این رژیم استفاده می‌کنم و بعد سریع به دوره حجم بر می‌گردم، اما اینکه چند روز روی رژیم کتوژنیک بمانید به عواملی مثل ژنتیک و درصد چربی کنونی بدن و درصد چربی مورد نظرتان بستگی دارد.

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ – فصل هشتم

---

# بخش دوم

## مباحث پیشرفته

فصل هفتم: باز سنجی نیازها

# فصل هفتم

## بازسنجی نیازها

گاهی لازم است که نیازهایتان را دوباره بسنجید تا مطمئن شوید در جهت بدست آوردن بدن مورد نظرتان در حرکت هستید. منظورم این است، شاید برنامه‌ریزی کرده‌اید که برای ۱۶ هفته دوره حجم بگذرانید و بعد ۳ هفته رژیم کتوژنیک برای کات، اما در هفته ۱۰ ام متوجه می‌شوید که درصد چربی بدنتان بیشتر از چیزی شده که برنامه‌ریزی کرده بودید.

در این مواقع، لازم است تصمیم بگیرید که به برنامه قبلی بچسبید، یا به طور استراتژیکی برنامه را تغییر دهید تا بدنتان تحت کنترل بماند. اگر درصد چربی ایدالتان ۸ درصد است و قبل از شروع دوره حجم ۱۰ درصد بودید و الان به ۱۶ درصد رسیده‌اید، برخی از محاسباتتان را غلط انجام داده‌اید و نباید این راه را ادامه دهید. پس به جای چسبیدن به برنامه اولیه خود، بهتر است نیازهایتان را از اول ارزیابی کنید و محاسباتتان را تکرار کنید. شاید لازم باشد کاملاً برنامه را تغییر دهید، اما این در جهت منافع خودتان است.

قسمت بعدی، برآورد نیازهای تغذیه‌تان است، زمانی که وزن کم می‌کنید. کالری مورد نیاز روزانه‌تان زمانی که ۹۰ کیلو وزن دارید با زمانی که ۱۰۰ کیلو هستید کاملاً فرق می‌کند، پس اگر انتظار دارید که با همان مقادیر قبلی حجم اضافه کنید، گیر خواهید کرد، از آنجایی که در ۱۰۰ کیلو نیاز به کالری روزانه بدنتان بیشتر است، برای حجم گرفتن باید مصرف کالری‌تان را افزایش دهید.

# بخش دوم

## مباحث پیشرفته

فصل هشتم:  
وقتی که پیشرفتتان متوقف می‌شود

## فصل هشتم

# وقتی پیشرفتتان متوقف می‌شود

اینکه زمانی پیشرفتتان متوقف شود و گیر کنید، غیر قابل اجتناب است، چند هفته‌ای طول خواهد کشید که بفهمید که دیگر پیشرفت نمی‌کنید، و این فرصتی است برای تغییر.

رایج‌ترین روش‌های خروج از این وضع، تغییر روش تمریناتتان است تا به بدنتان شوکی وارد کنید، برای مثال از تمرینات سوپر ست، دراپ ست، خسته کردن اولیه عضلات (pre-exhaustion) استفاده کنید، و یا رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید و از درصدهای متفاوتی برای کربوهیدرات، چربی و پروتئین استفاده کنید.

بدن افراد مختلف، واکنش مختلفی نشان می‌دهند. گاهی استراحت کردن می‌تواند مفید باشد، حتی استراحت کردن یک هفته‌ای می‌تواند به بدنتان شوک وارد کند و بدنتان را دوباره در روند رشد قرار دهد.



# بخش دوم

## مباحث پیشرفته

فصل نهم: تکنیک‌های پیشرفته تمرینی

## فصل نهم

# تکنیک‌های پیشرفته تمرینی

### خسته کردن اولیه عضلات

خسته کردن اولیه عضلات یعنی گروه عضله‌ای هدف را قبل از اینکه با حرکات مرکب و سنگین مورد هدف قرار دهید، به صورت ایزوله خسته کنید. اغلب اوقات این کار تمرینات مرکب را اثر بخش‌تر می‌کند. به عنوان مثال، در حرکات پرس سینه گاهی پشت بازوها خیلی سریع‌تر از عضلات سینه خسته می‌شوند، و این به این معنی است که عضلات سینه در اصل آنطور که باید به کار گرفته نمی‌شوند. اما با تکنیک خسته کردن اولیه اطمینان حاصل می‌کنیم که گروه عضله‌ای که هدف ما است تا نهایت توانش خسته شود، نه گروه عضلات دیگر و با کمک یک «ناظر تمرین» خوب می‌توانید تا نهایت توان خود از آن گروه عضلات کار بکشید.

از این تکنیک می‌توان به طور موثری در بین سوپرست‌ها نیز استفاده کرد و همچنین تکنیک عالی‌ای برای شوک دادن عضلات و رها شدن از توقف پیشرفت است.

### سوپرست‌ها

سوپرست‌ها ترکیبی از حرکات است که پشت سر هم بدون استراحت انجام می‌شوند. به عنوان مثال می‌توان دقیقاً پس از انجام یک ست حرکت فلای fly، فوراً

## صفر تا صد فیتنس از زبان ZYZZ - فصل نهم

یک ست پرس سینه انجام دهیم ( مسلما با وزنه سبک‌تر). این گونه از تکنیک خسته کردن عضلات هم استفاده می‌کنیم.

از سوپر ست‌ها می‌توانید برای هدف قرار دادن یک ناحیه از گروه عضله هدف استفاده کنید، یا اینکه نواحی مختلفی را هدف قرار دهید. به عنوان مثال پس از حرکت نشر هالتر از جلو، حرکت نشر خمیده دمبل را انجام دهید تا نواحی مختلفی از سرشانه هایتان را هدف قرار دهید. اینگونه در کل پمپ بهتری در عضلات خواهید داشت و نتایج بهتری بدست خواهید آورد.

در سوپر ست‌ها به صورت کلی باید تعداد تکرارها در پایین‌ترین حد در بازه تکرارهای رشد، باشند. به عنوان مثال ۸ تکرار برای حرکت اول و ۸ تکرار برای حرکت دوم، در کنار اینکه انتظار می‌رود که قبل از آخرین حرکت به خستگی کامل برسید.

### دراپ ست‌ها

دراپ ست‌ها، ست‌هایی هستند که وقتی به پایان توان خود در آن ست رسیدید، فوراً وزنه را سبک می‌کنید و ست را تا خستگی مطلق ادامه می‌دهید. در اصل می‌توانید اینگونه وزنه سنگینی را انتخاب کنید و پس از انجام چند تکرار سنگین تا جایی که نتوانید دیگر آن را انجام دهید، وزنه را سبک کنید و تکرارها را ادامه دهید تا تعداد تکرارهای تان به بازه دلخواه برسند.

به عنوان مثال، پشت بازو سیم کش را با ۲۰ کیلو گرم شروع می‌کنید و ۴ تکرار کامل از آن را انجام می‌دهید، و بعد از خستگی به وزنه ۲۰ کیلویی، ۱۰ تکرار کامل دیگر با وزنه ۱۰ کیلویی انجام می‌دهید. می‌توانید این را گسترش دهید و اول ۲۰ کیلو، بعد ۱۵ و بعد ۱۰ کیلو را انجام دهید.

دراپ ست‌ها برای پایان یک روز تمرینی عالی هستند، جایی که می‌خواهید نهایت توان عضله را تخلیه کنید و مطمئن شوید که نهایت بهره را از آن تمرین بدست آورده‌اید. اگر در شروع تمرینات از دراپ ست استفاده کنید، احتمال دارد نتوانید در ست‌های بعدی بیشترین بهره را بدست بیاورید و خیلی زود خسته شوید.

### تکرارهای نصفه (cheat reps)

تکرارهای نصفه موضوعی پر بحث است، افراد تازه کار (با زیر یک سال تجربه تمرین) از این موضوع برای توجیه خودشان استفاده می‌کنند، در جایی که باید تکرارهایشان را کامل انجام می‌دادند.

تکرارهای نصفه فقط باید در ۲ یا ۳ تکرار آخر ست مورد استفاده قرار گیرند. درحالی که بعضی از حرفه‌ای‌ها بیش از این تعداد از تکرارهای نصفه استفاده می‌کنند، اما برای کسانی که ژنتیکی مثل آرنی ندارند، پیروی از فرم درست هدف بهتری است.

اگر می‌توانید ۸ تکرار کامل با فرم درست انجام دهید، ۲-۳ تکرار نصفه می‌تواند کمک کند که عضلات را بیش از نرمال تحت فشار بگذارید و بیشترین بهره را از ست خود بدست بیاورید. فقط اینکه با احتیاط این روش استفاده کنید، و مراقب صدمات ناشی از پرتاب وزنه باشید.

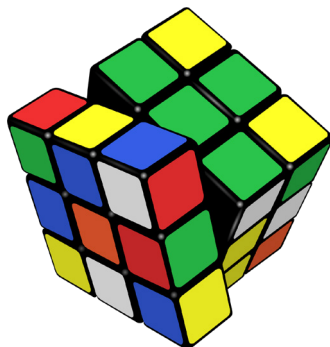
# حرف آخر ...

عرض سلام صمیمانه ...

عانگع اصلانیان هستم، مترجم این کتاب و نویسنده چندین کتاب در زمینه تغذیه از جمله کتاب پرفروش «پایان افسانه کالری‌ها». در اول کتاب در قسمت «چرا این کتاب را رایگان عرضه کردیم» توضیح دادم که چرا فروش فیزیکی این کتاب را متوقف کردیم و تصمیم گرفتیم این کتاب را به صورت رایگان در اختیار مردم بزاریم.

## می‌توانم به شما بیشتر کمک کنم

اگر اضافه وزن دارید یا با بیماری‌هایی مثل کبد چرب و دیابت دست و پنجه نرم می‌کنید. می‌توانم به شما کمک کنم.  
بزارید مستقیم برویم سر اصل مطلب و چند تا نکته در مورد لاغری برایتان بگویم.



### روش مکعب روبیک

به نظر من خلاص شدن از شر چربی‌های اضافه، دقیقاً مانند حل کردن معمای مکعب روبیک است. اگر یک مکعب روبیک به هم ریخته نشده را فقط با چهار حرکت به هم بریزیم و از کسی که حل کردن آن را بلد نباشد بخواهیم آن را حل کند، حتی اگر او شخصی فوق‌العاده باهوش و سخت‌کوش و بسیار باهوش باشد، بدون تردید حل کردن مکعب آن قدر طول خواهد کشید که خسته و ناامید از حل کردن مکعب صرف نظر خواهد کرد. اما اگر کسی اصول حل کردن مکعب را یاد بگیرد، حتی اگر یک فرد کم‌هوش، کم‌استعداد و بی‌اراده باشد، حل کردن مکعب روبیک برایش آب خوردن خواهد بود و در کمتر از چند دقیقه آن را پیروزمندانه حل خواهد کرد.

آب کردن چربی‌های اضافه دقیقاً مانند حل کردن مکعب روبیک، کار ساده‌ای است به این شرط که، راه درست را بدانید و کار بسیار سخت و ناامیدکننده‌ای خواهد بود اگر راه درست آن را یاد نگیرید. خیلی رک و راست تمام چیزهایی که در مورد لاغری و رژیم‌های غذایی توسط اکثر متخصصان تغذیه در گوش مردم خوانده می‌شود مضخرفاتی بیش نیستند. بگذارید با دو تا معما شروع کنم.

در کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» روش حل کردن مکعب روبیک لاغری را به شما یاد می‌دهم تا بدون اینکه نیازی به زحمت زیاد و جان‌کندن باشد بتوانید به راحتی به تناسب اندام ایده‌آل‌تان برسید.



### پنجشنبه شب و مهمانی من با بهترین غذاهای دنیا

فرض کنید هفته بعد، پنجشنبه شب، شما را به یک مهمانی فوق‌العاده باشکوه دعوت کرده‌ام و در این مهمانی از بهترین سرآشپزهای کشور، خواسته‌ام تا خوشمزه‌ترین غذاها را تدارک ببینند. از شما هم می‌خواهم، برای اینکه بتوانید مقدار زیادی غذا بخورید، سعی کنید تا جای ممکن گرسنه و با اشتهای زیاد به مهمانی بیایید تا هیچ‌کدام از غذاهای خوشمزه را از دست ندهید.

سوال: چه خواهید کرد تا مطمئن شوید تمایل و اشتهای بسیار زیادی برای غذا خوردن دارید؟

احتمالاً ناهار نمی‌خورید یا ناهار بسیار سبکی می‌خورید و سعی می‌کنید میزان خوردن آن روز و حتی روز قبل را کم کنید. احتمالاً فعالیت‌تان را بیشتر خواهید کرد، تا قبل از مهمانی انرژی بیشتری مصرف کرده باشید، مثلاً به جای نیم ساعت ورزش در باشگاه سعی خواهید کرد یک ساعت تمرین کنید، یا اگر قرار بود مسیر خانه تا محل مهمانی را با تاکسی بیاید، سعی می‌کنید در مسیر مقداری پیاده‌روی کنید. این‌گونه مطمئن خواهید شد که اشتهایتان برای خوردن به حداکثر رسیده و آماده خواهید بود تا به میز غذاهای فوق‌العاده خوشمزه‌ای که تدارک دیده‌ام حمله‌ور شوید. درست است؟

خلاصه اینکه سعی خواهید کرد اول، فعالیت‌تان را بیشتر کنید و انرژی

بیشتری بسوزانید و دوم، با کمتر خوردن انرژی کمتری وارد بدنتان کنید. آیا مگر «کم خوردن و تحرک بیشتر» چیزی نیست که سال‌ها گفته شده، اگر انجام دهید روزی به تناسب اندام دلخواه خواهید رسید و اضافه وزن خود را از دست خواهید داد؟ آیا مگر این‌ها «دقیقاً» همان کاری‌هایی نیستند که افراد چاق سعی دارند انجام بدهند و امیدوارند با این روش روزی به تناسب اندام دلخواه برسند؟ بسیار واضح است که با این دو کار، نه تنها موفق نخواهند شد، بلکه خود را برای خوردن و چاق شدن آماده می‌کنند. تعجبی هم ندارد چرا درصد موفقیت در لاغری تا این حد کم است.

در کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» به شما یاد می‌خواهم داد که چرا اکثر باورهایی که تاکنون در دنیای تغذیه وجود داشته اشتباه بوده است و راه علمی و مدرن لاغری را به شما یاد خواهم داد

### معمای کوله پشتی ۲۰ کیلویی

فرض کنید با دوستی که حتی با اراده‌تر از ما است و حتی از لحاظ بدنی سرحال‌تر قرار پیاده‌روی و تفریح و خرید می‌گذاریم. با دوستان بیرون می‌رویم با این تفاوت که ما تمام روز دست‌خالی هستیم ولی یک کوله پشتی ده یا بیست کیلویی به دوستان می‌دهیم که حمل کند. کل روز هر جا که می‌رویم دوستان مجبور است آن کوله‌پشتی را حمل کند، در هنگام راه‌افتن، در هنگام بالا رفتن از پله‌ها.

عصر که به خانه برمی‌گردیم، ما مشغول کارهای روزانه می‌شویم، اما دوستان از شدت خستگی و بی‌حالی جلوی تلویزیون ولو می‌شود و از شدت گرسنگی هم عصبی می‌شود و هم آماده است هر چیزی که جلویش هست را بخورد.

نظرتان چیست اگر به دوستان بگوییم: «ای بابا تو هم چقدر تنبلی، همش ولو می‌شی، پاشو یکم فعال باش، خیلی داغون و بی‌اراده‌ای، منو نگاه، منم اندازه تو راه رفتم ولی اومدم خونه باز دارم کار می‌کنم ولی تو ولو شدی جلوی تلویزیون که چی بشه، بیشتر از منم که می‌خوری، دو ساعت که بیشتر از من



## حرف آخر

می‌خواهی، این چه وضعیه تو داری» .... عادلانه است؟  
مسئله عادلانه نیست، ولی آیا یک فرد با ده یا بیست کیلو اضافه وزن، همان دوست لاغر با یک کوله‌پشتی سنگین ده بیست کیلویی نیست؟  
آیا چاق‌ها انرژی کم‌تری می‌سوزانند؟ یا برخلاف باور مردم انرژی خیلی بیشتری از بقیه مصرف می‌کنند؟ آیا مشکل افراد چاق انرژی‌سوزاننده است یا «کاملاً برعکس»؟ اگر یک وزنه ده کیلویی رو بلند کنیم ۲۰ متر حمل کنیم و به زمین بگذاریم و استراحت کنیم و همین را ده بار تکرار کنیم، ورزش نیست؟ آیا چاق‌هایی که کل روز وزنه‌ی اضافه‌ای را حمل می‌کنند ورزشکار نیستند؟ یا شاید کل چیزهایی که تاکنون در مورد کاهش وزن و لاغری به ما گفته شده است اشتباه هستند.

### رفتارهای بیولوژیکی

میل به غذا داریم و از جلوی یک شیرینی فروشی رد می‌شویم و کیک‌های خوشمزه‌اش چشمک می‌زنند و به هر نحوی شده وسوسه می‌شویم و شیرینی را می‌خریم. روز بعد ناهار استیک گوشت با سس خامه خوردیم و از جلوی همان شیرینی پزی رد می‌شویم، اصلاً بو و گرمای پختن شیرینی که به ما می‌خورد حالت تهوع می‌گیریم و حتی مسیرمان رو کج می‌کنیم.

شیرینی امروز و بوی و طمعش دقیقاً همانی بود که دیروز هم بود ولی چرا رفتار ما تا این حد تغییر کرد؟؟ چون نیازهای درونی ما تغییر کرد. چه چیزی رفتارها و هوس‌های ما رو تعیین می‌کند؟؟ اراده یا بیولوژی و نیازهای بدن؟  
در حالت اول فرد می‌توانست خیلی با اراده و با شخصیت قوی و مصمم، بلاخره در برابر خوردن شیرین مقاومت کند. ولی در حالت دوم وقتی نیاز بدنش رو تأمین کرده این اتفاق اتوماتیک برایش می‌افتد.

وقتی ما نیازهای درونی بدنمان را برآورده کنیم دیگر اشتها و تمایل به خوردن (که یک نوع رفتار بیولوژیکی) است، خود به خود توسط بدن تنظیم

می‌شود. نیازی نیست ما خودمان برای کم‌خوردن یا افزایش تحرک تلاش کنیم.

### میلیاردهای فقیر

افرادی که ۳۰ کیلو اضافه‌وزن دارند، ۲۴۰۰۰۰ کالری ذخیره‌شده در بدن دارند. اما وقتی چند ساعت غذا به آن‌ها نرسد، بدنشان باز گرسنه می‌شود. اگر با روش‌هایی مثل داروهای کاهش اشتها یا خوردن بیش‌ازحد قهوه یا تحمل گرسنگی سعی کنند این گرسنگی را دور بزنند، بدنشان وارد قحطی سلولی می‌شود و سلول‌ها انرژی‌ای برای سوزاندن نخواهند داشت و متابولیسم بدن کم می‌شود.

کسی که ۳۰ کیلو اضافه‌وزن دارد ولی گرسنه می‌شود و سعی می‌کند با خوردن، انرژی‌اش را تأمین کند، به دید من مثل فردی است که میلیاردها پول در حساب بانکی خود پس‌انداز کرده، اما چون رمز دسترسی به آن پول‌ها را ندارد، مجبور است هرروز سخت کار کند تا پول لازم برای سرکردن آن روز را به دست آورد. غم‌انگیز است. افراد چاق هزاران کالری انرژی ذخیره شده دارند ولی بدنشان برای چند ۱۰۰ کالری گدایی می‌کند و بی‌تاب می‌شود. کافی است رمز حساب «بانک چربی‌های» خود را داشته باشید تا بدون زحمت لاغر شوید.

### چاقی یک بیماری هورمونی است!!

وقتی بدنتان صدها هزار کالری ذخیره دارد، اما هنوز گرسنه می‌شود و به شما می‌گوید باید بیشتر بخورید، این یک مشکل پزشکی است و نه مشکل اراده و تنبلی.

چاقی یک نوع بیماری هورمونی است که در کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» به شما یاد خواهد داد که راه‌حل مشکل چاقی چیست و چگونه باید لاغر شوید.



اگر دارای اضافه وزن هستید، همین امروز کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» را سفارش دهید.

با کد تخفیف [zyzzbookoff](http://zyzzbookoff) می‌توانید کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» را از سایت [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir) با ۳۰٪ تخفیف تهیه کنید.

تمام محصولات «مجموعه مدرسه فیتنس» دارای تضمین رضایت ۱۰۰٪ هستند.

### تضمین رضایت ۱۰۰٪ یعنی چی؟

«تمام کسانی که کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» را سفارش می‌دهید، چنانچه به هر دلیلی حس کردید، کتاب عالی نیست و یا انگیزه کافی ایجاد نمی‌کند که تا آخر بخوانید، یا کتاب ارزش خرید و پولی که بابتش داده‌اید را نداشته، یا هر دلیل منطقی و غیر منطقی دیگر پولتان را نیاز داشتید. کافی است (تا ۱۰۰ روز پس از تاریخ سفارش) با شرکت تماس بگیرید و شماره کارت بانکی خودتان را اعلام کنید، و بدون هیچ سوال دیگری، همکارانم، در چند دقیقه تمامی مبلغ سفارش را به شما برخواهد گردانید و کتاب به عنوان یادگاری پیش خودتان می‌ماند. تنها معیار رضایت هم نظر شخصی خواننده است.»  
(عانگع اصلانیان - نویسنده کتاب پایان افسانه کالری‌ها)

**تمام ریسک خریدتان را ما برعهده می‌گیریم و تضمین می‌کنیم که این بهترین کتاب در رابطه با تغذیه در ایران است.**

### نحوه سفارش کتاب

برای سفارش کتاب «پایان افسانه کالری‌ها»:

- ۱- به سایت [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir) مراجعه کنید و سفارشتان را آنلاین ثبت کنید و کتاب را با پست پیش‌تاز (دو روز کاری) به دست‌تان می‌رسانیم.
- ۲- اگر نتوانستید از طریق سایت سفارش دهید، به شماره تلفن ۰۹۱۰۰۰۴۸۱۶۹ در تلگرام پیام دهید یا پیامک ارسال کنید تا همکارانم برای روش‌های دیگر خرید، راهنمایی کنند.

اگر هم قصد خرید کتاب افسانه کالری‌ها را ندارید در دوره آموزشی رایگان تلگرامی ما به آدرس <http://t.me/acbookbot> عضو شوید و مطالب جدیدی در مورد کاهش وزن یاد بگیرید.

چند نمونه از رکوردداران کاهش وزن ما:

رکورد کاهش وزن ۴۵ کیلویی امیرحسین میرزایی:



رکورد کاهش وزن ۵۶ کیلویی مازیار رضایی:



کاهش وزن ۲۴ کیلویی دانیال محمدخانی:



کاهش وزن ۲۸ کیلویی میثم نمازی فرد:



## کاهش وزن ۲۸ کیلوگی بهنام شفیعی:



نمونه‌های خانم زیادی هم هستند، اما به دلایلی انتشار عکس‌شان در کتاب ممکن نشد، برای دیدن نمونه‌های موفق بیشتر ( و نمونه‌های کاهش وزن خانم) به کانال تلگرامی ما

<http://t.me/acbookbot>

مراجعه کنید.

مصاحبه‌های صوتی تمامی دوستان در کانال تلگرام مدرسه فیتنس موجود است.

کاهش وزن ۴۷ کیلویی مسعود محمدی:



کاهش وزن ۲۰ کیلویی محمدرضا اصفهانی:







کتاب چهارم  
غذای درستی ها

پایان  
افسانه  
کالری‌ها

دیگر زمین صاف  
نیست

مهمترین دلیل مقاومت  
بدن در برابر از دست  
دادن چربی‌های اضافه

و  
راه‌حل آن

عانگع اصلانیان



اگر دارای اضافه وزن هستید، توصیه می‌کنم که همین امروز کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» را سفارش دهید و علم درست لاغری را یاد بگیرید. با کد تخفیف zyzbookoff می‌توانید کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» را از سایت [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir) با ۳۰٪ تخفیف تهیه کنید.

## نحوه سفارش کتاب

برای سفارش کتاب «پایان افسانه کالری‌ها»:

- به سایت [madresefitness.ir](http://madresefitness.ir) مراجعه کنید و سفارش‌تان را آنلاین ثبت کنید و کتاب را با پست پیش‌تاز (دو روز کاری) به دست‌تان می‌رسانیم.
- اگر نتوانستید از طریق سایت سفارش دهید، به شماره تلفن ۰۹۱۰۰۰۴۸۱۶۹ در تلگرام پیام دهید یا پیامک ارسال کنید تا همکارانم برای روش‌های دیگر خرید، راهنمایی کنند.